KİŞİSEL GELİŞİM ZIRVALARI

MUSTAFA GÖDEŞ

esenkitap.

KİŞİSEL GELİŞİM ZIRVALARI

MUSTAFA GÖDEŞ

esenkitap

KİŞİSEL GELİŞİM ZIRVALARI

Mustafa Gödeş

esenkitap.

Kişisel Gelişim Zırvaları / **Mustafa Gödeş**
İstanbul 2013

ISBN: 978–605–4609–15–4

Yayıncı Sertifika No: 19368
1. Baskı: Nisan 2013

Editör: Özlem Özdemir
Kapak Tasarımı: Mehtap Arslan
Sayfa Tasarımı: Eren Taymaz

© 2013 Esen Elektronik San. Tic. ve Ltd. Şti.
Bu eserin yayın hakkı saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, çoğaltılamaz, basılamaz. Elektronik ortamlarda yayınlanamaz.

Esen Kitap
İ.M.Ç. 6. Blok No: 6435. 34143 Unkapanı-İstanbul
Tel: 0212 512 99 00 (pbx) Fax: 0212 519 44 15
E-mail: bilgi@esenkitap.com
www.esenkitap.com

Baskı:
Pasifik Ofset (Sertifika No:12027)
Cihangir Mah. Güvercin Cad. Sit. No: 3
Baha İş Merkezi, A Blok
Haramidere/ İstanbul
(212) 412 17 77

KİŞİSEL GELİŞİM ZIRVALARI

Mustafa Gödeş

esenkitap.

MUSTAFA GÖDEŞ

1983 yılında Konya'nın Akşehir ilçesinde doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini burada tamamladıktan sonra 2004 yılında Selçuk Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nden ikincilikle mezun oldu. 2005'de askerlik görevini Hava Kuvvetleri Komutanlığı'nda Yedek Subay Psikolojik Danışman olarak yaptı. Askerlik görevi süresince Hava Kuvvetleri bünyesinde Psikolojik Danışma servislerinin kurulmasında önemli katkılar sağlayarak Takdir ile ödüllendirildi. Özel sektörde farklı alanlarda çalışmış olan yazar, 2004'den itibaren Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak okullarda Rehber Öğretmen ve Psikolojik Danışman görevini sürdürmektedir. Okullardaki çalışmaları ile Milli Eğitim Müdürlükleri tarafından çok sayıda ödüle layık görülmüştür.

İÇİNDEKİLER

Kişisel Gelişim Zırvaları....7
Kırık Cam Teorisi....11
On Emir....13
Kişisel Gelişim Çelişkileri....25
Plasebo Etkisi....29
Alternatif Kişisel Gelişim Enstrümanları
(Falcılık, Büyücülük, Üfürükçülük, Astroloji)....39
Bilinçaltının Sembolik Haykırışı: Rüyalar....55
Çeşitli Kişisel Gelişim Sektörleri....59
Lale Çılgınlığı....63
Bilinçaltının Bozuk Kodları....67
Öğrenilmiş Çaresizlik Deneyi....73
Aman Çocuğun Psikolojisi Bozulmasın....75
İtinayla Bel Fıtığı Çekilir....87
Anne Babalara Bir Tavsiye....91
Bir Kişisel Gelişim Uzmanının Anatomisi....93
Benim Oğlum Bina Okur, Döner Döner Bir Daha Okur....103
Senin Hatan Değildi....109
Yüzme Kitabından Yüzme Öğrenilmez....115
Ego....117

Kıyaslamalar....123
Başkalarının Hayatını Yaşamak....129
Ekmeğinizi Bile Sessizlik İçinde Yiyiniz....133
Dedikodu Üzerine....139
Engellenme ve Çatışmalar....143
Tavla ve Satrancın Hikâyesi....151
Mutlu Yaşamın Sırrı: "Temel İçgüdüler"....153
Alternatifsiz Yaşamlar....159
Psişik Enfeksiyon-Travmaların Bulaşıcı Etkisi....167
Aylak Bakkal Ne Tartar?....173
Ruhun Gıdası Müzik....177
Pozitif Enerji Şeysi....185
Secret'in Sırrı Çözüldü....189
Aza Kanaat Etmeyen Çoğu Hiç Bulamaz....197
Çanakta Balın Olsun Arı Bağdat'tan Gelir....201
Farkındalığı Yüksek İnsanlardan Sanal Âlem Yorumları....205
Bu Dahil Bütün Genellemeler Yanlıştır....211

KİŞİSEL GELİŞİM ZIRVALARI

Kişisel gelişimin tarihi insan ile beraber başlar. Tarih boyunca dinler, öğretiler, hikâyeler, masallar, filmler... hep kişisel gelişimin amacına hizmet etmişlerdir. Kişisel gelişim üzerine ilk bilimsel çalışmalar geçtiğimiz yüzyılın başında başlamış, 2000'li yıllarda zirve yaparak çok büyük bir popülarite kazanmıştır. Bu popülarite öyle büyümüş ve insanların ilgisini çekmiştir ki kişisel gelişim denen şey, milyar dolarlık kazançların havada uçuştuğu bir sektör haline gelmiştir. Bu sektörün sağladığı rant sayesinde, insanların uydurma öğretilerle gaza getirilerek kısa süreli bir morfin etkisi ile sırtlarından büyük paraların kazanıldığı kitaplar yazılmaya başlanmıştır. Ancak bilinir ki morfin her ne kadar kısa süreli rahatlama sağlasa da uzun vadede hasarlara neden olur. Halbuki kişisel gelişim sektörü vaat ettiği şeyleri gerçekten insanoğluna sağlayabilmiş olsaydı günümüz insanı 100 yıl öncesine göre daha mutsuz olmazdı.

Kişisel gelişimin popülaritesinin bu kadar artmasındaki en büyük neden; insanlara kısa yoldan, hiç emek harcamadan zenginliği, başarıyı ve mutluluğu vaat etmesidir. Zengin olmak için birkaç yüz sayfalık bir kitapta bulunan yüzeysel bilgilerin

okunup uygulanmasının yeterli olacağı vaadi, insan doğasına hep cazip gelmiştir. İlgi çekici kapak tasarımları ve üzerindeki çarpıcı sloganlar, insanı sıkıp bunaltan derin teorik bilgiler yerine okuyucunun ilgisini çekecek hazır kısa spot bilgiler, şimdiye kadar kimsenin keşfedemediği sırların verileceği iddiası, kişisel gelişim kitaplarını hep cazip hale getirmiştir.

Dünyada her sektör bir uzmanlık alanı gerektirir. Ancak ne yazıktır ki günümüzde kişisel gelişim uzmanı olabilmek için birkaç kişisel gelişim kitabı okuyup kâğıt parçası olmaktan başka hiçbir işe yaramayan ve kanuni olarak hiçbir belge niteliği taşımayan sertifikaların verildiği birkaç seminere katılmak yeterli olabilmektedir. Ve birçoğunun lisans düzeyinde eğitiminin bile olmadığı bu kişiler, büyülü ve süslü birkaç sözle, hayatın sırrını çözdüğünü söyleyerek veya mutluluğun 69 yolunu keşfettiklerini anlatan kitaplar yayımlayarak insanları etkilemekte, çoğu zaman yaşattıkları geçici mutluluk hissi ile bu işlerden hatırı sayılır paralar kazanmaktadır. Ancak ne yazıktır ki böyle kişisel gelişim kitaplarının birçoğu insanlara kısa süreli gaz verip birkaç günlük mutluluk yaratmaktan başka bir işe yaramamaktadır.

Burada şu soru akla gelebilir: Bir kişisel gelişim kitabı okuyarak günübirlik mutlu olmanın ne sakıncası var ki? Tabii ki yok. Ancak yeryüzünde hiç de azımsanmayacak sayıda insan, bu alanda yazılmış kitapları birer kutsal kitap gibi görerek, hayatlarına uygulamaya çalışmakta ve doğal olarak uzun vadede bu işi başaramadıkları için yetersizlik ve çaresizlik duygularına sürüklenerek daha da derin sıkıntıların içerisine düşebilmektedir. Kimi zaman intiharla sonuçlanan durumlar bile ortaya çıkmaktadır. Dünyada kişisel gelişim alanında kitap yazan ve seminer veren birçok insanın da yine intihar ettiğini haberlerden duymuşumdur. İnternet üzerinde yapacağınız basit bir arama ile bu haberlere ulaşabilirsiniz. Hayatın sırrını, başarının formülünü, mutluğunun bilmem kaç yolunu bulan

bu insanlar, nasıl oluyor da intihar ederek yaşamlarına son veriyor?

İlişkiler ve mutlu evliliğin püf noktaları üzerine seminer veren kişisel gelişim "rahipleri"nin evliliklerinin boşanma ile sonuçlanarak yuvalarının dağılmasının nasıl bir açıklaması olabilir?

Sürekli kişisel gelişim kitapları okuyan insanların birçoğu neden gerçekte derin ruhsal sıkıntılar içindeler ve bunları çözemiyorlar? Siz hiç elinden kişisel gelişim kitaplarını düşürmediği halde gerçekten mutlu olan, dengeli bir ruh haline, sağlıklı ilişkilere ve yaşam tarzına sahip insanlar gördünüz mü?

Mutlu olduğunu zanneden veya Polyannacılık oynayanlardan bahsetmiyorum!

Artık neredeyse yeni bir din haline gelen kişisel gelişim sektörünün en büyük amacı, günün 24 saati mutluluk orgazmı yaşayan ınsan tipleri yaratmak olmuştur. Halbuki kâinatta her şey zıddı ile yaratılmıştır ve biri olmadan diğerinin anlamı olamaz. Acı olmasaydı mutluluğu, başarısızlık olmasaydı başarıyı, fakirlik olmasaydı zenginliği, kötülük olmasaydı iyiliği anlayamaz, daha da öte bunların hazzını yaşayamazdık.

Uyduruk kişisel gelişim öğretileri ile mutluluğu bulmaya çalışanları çölde kaybolmuş bir insana benzetirim. Bir adamı büyük bir çölün ortasına bıraktığınızı düşünün. Bu adam haftalarca hatta aylarca hırs, azim, sabırla aynı yöne doğru yürüsün. Yaptığı şey sadece çok geniş bir alan içerisinde daire çizmek olacak ve aslında pek de fazla ilerleyemeyecektir. Çünkü insanın sağ bacağı, sol bacağından milimetrik düzeyde de olsa daha gelişmiştir. Bu yüzden yön kavramının olmadığı bir alanda sağ bacağın adımı, her zaman sol bacağın adımından yaklaşık 0.5 cm kadar fazla olur. Bu da o kişinin çölün ortasında belli bir alan içerisinde sürekli olarak daire çizmesine, yani olduğu yerde dolaşıp durmasına neden olur.

Bir günde dünyaya hâkim olmayı vaat eden bu öğretiler, insanın kendini ve özelliklerini tanımasını (sağ bacağının daha ileri adım attığını bilmesi gibi) ve buna göre hareket etmesini es geçerek, herkese standart reçeteler sunarlar. Bu yüzden, çoğu zaman yaptıkları şey insana ilerliyormuş hissi vererek geniş bir alanda daire çizdirmekten başka bir şey değildir.

KIRIK CAM TEORİSİ

Kırık Cam Teorisi, Amerikalı Suç Psikoloğu Zimbardo'nun 1969'da yaptığı bir deneyden sonra ortaya attığı bir teoridir.

Stanford'lu bir psikolog olan Zimbardo, suç ve suç eğilimleri üzerine yaptığı çalışmalarında sıradan insanların bazı çevre koşullarının değişmesiyle nasıl canavara dönüşebildiklerini araştırmış ve içinde bulunulan ortamların insanları nasıl suça teşvik edebileceğini, herkesin anlayabileceği şekilde gözler önüne sermiştir. Zimbardo, suç oranının yüksek olduğu, yoksul Bronx ve daha yüksek yaşam standardına sahip Palo Alto bölgelerine birer otomobil bırakır. Araçların plakası yoktur ve kaputları aralıktır. Bölgeleri gizli kamerayla izler. Bronx'taki, yani suç oranının yüksek olduğu bölgedeki, otomobil üç gün içinde tamamen yağmalanır. Diğeri, yani daha yüksek yaşam standardına sahip bölgedeki otomobile bir hafta boyunca kimse dokunmaz. Ardından Zimbardo, iki öğrencisi ile birlikte bu bölgeye gidip sağlam kalan otomobilin kelebek camını çekiçle kırar. Daha ilk darbe indirilir indirilmez çevredeki insanlar da birer birer olaya dahil olmaya başlar. Değil günler, sadece birkaç saat içinde bu otomobil de kullanılmaz hale gelir.

İşte, "Kırık Cam Teorisi" olarak isimlendirilen Zimbardo'nun bu çalışması New York'un efsane Belediye Başkanı Giuliani'ya ilham olur ve kendisi bu konu ile ilgili olarak şöyle bir açıklama yapar: "Metruk bir bina düşünün. Binanın camlarından sadece biri kırık olsa bile, o camı hemen tamir ettirmezseniz, yoldan geçen herkes bir taş atıp binanın tüm camlarını kırmaya başlar. Ben, "ilk" cam kırıldığında hemen tamir ettirdim. Bir elektrik direğinin dibine ya da binanın önüne biri, çöp bıraksın mesela... O çöpü hemen kaldırmazsanız herkes çöpünü oraya bırakır ve kısa zamanda çöplük haline dönüşür bu bölge. Ben, o ilk çöp torbasını hemen kaldırttım...

Gelelim Kırık Cam Teorisinin konumuzla ilgisine... Kişisel gelişim sektörünün nasıl bir çöplük haline dönüştüğünü, her önüne gelenin kişisel gelişim kitabı yazarak veya "yaşam koçluğu" yaparak insan ruhunun nasıl iğdiş edildiğini, Kırık Cam Teorisinden daha iyi açıklayacak bir örnek yoktur sanırım...

Bu kitabı yazmaktaki amacım, bu kokuşmuş kişisel gelişim çöplüğünü deşifre ederek bazı gerçekleri gözler önüne sermek, insanların bu konuda farkındalık kazanmalarına az da olsa katkıda bulunarak kişisel gelişim ile kişisel gelişim zırvalarını birbirinden ayırmalarına yardım etmektir.

ON EMİR

Bir kitapçıdaki raflarda mutluğun 29 yolu, başarının 16 kuralı, zengin olmanın 101 tekniği gibi kitaplar görürseniz bilin ki o bir kişisel gelişim kitabıdır. Öncelikle şunu belirtmem gerek: Bu ve benzeri yüzlerce kişisel gelişim kitabı okudum. Bu tür kitapların tamamen faydasız olduğunu, hiçbir işe yaramadığını söylemek haksızlık olur. Ancak bazı konularda eleştirme hakkımı da kimse elimden alamaz. Ayrıca kastettiğim gerçekten ciddi deneyim ve çalışmalara dayanan kişisel gelişim kitaplarından ziyade bu kitaplardan parça parça "kes, kopyala, yapıştır" tekniği ile türetilmiş ve uydurulmuş kitaplardır.

Mutluluğun 22 yolu, içindeki devi ateşle, sınırsız enerjiyi yakala, pozitif düşün her şeye sahip ol, en iyiyi iste en mükemmeli al, kendini pazarla zengin ol... Sanki birer kutsal kitap ve rakamlar da ayet sayısı. Hele bir de içinde "Çaresizseniz Çare Sizsiniz" gibi ucuz, bayat ve sloganvari laflar yok mu... Bu cümleler bir de yazarın kendisine aitse!.. Neredeyse Mesih ilan edecek kendisini. (Amerika'da benzeri kitapları yazan ve sonradan derin hezeyanlar içerisine girerek kendisini Mesih veya Peygamber ilan eden, hatta tarikat kurarak etrafında

binlerce mürit toplayan azımsanmayacak sayıda insan olduğunu da hatırlatmakta fayda var.)

Yoksa Hz. Musa'nın 10 emri gibi gelen vahiyler üzerine mi yazılıyor bu kitaplar? Tabii ki mutlu olmanın, zengin olmanın, kişisel başarıyı yakalamanın belli yolları, yöntemleri vardır. Fakat bunu sayılarla ve belli kurallarla sınırlayabilir miyiz? Birini mutlu eden şey, bir başkasının mutsuzluğuna neden olamaz mı? Birini zengin eden bir başarı hikâyesini bir başkası aynen hayatına uygulama çalışırsa daha da sıkıntılı bir duruma düşme ihtimali yok mu?

Biraz önce de belirttiğim gibi mesleğim gereği, yaşamım boyunca yüzlerce kişisel gelişim kitabı okudum. Güzel, faydalı bilgiler edindiğim oldu. Ancak ne zengin olabildim, ne de hayatın sırrını çözerek nirvanaya ulaştım. Bu tarz kitapların çok satmasının en büyük nedeni; bol bol gaz vererek birkaç gün insana kendini iyi hissettirmesidir. Kitabı okuduktan sonra birkaç gün kendinizi Zen Budist'i Keşişi gibi mutlu, mesut ve son derece yüksek motivasyonda hissedersiniz. Ama bu birkaç günlük hipnotik etkinin geçmesi ile gerçek hayata döndüğünüzde birçoğunun bir anda unutulup gittiğinin farkına varmazsınız bile.

Dünyada en çok satan kişisel gelişim kitaplarının birçoğunun ön veya arka kapağında şuna benzer şeyler yazar:

- Bundan birkaç yıl önce küçücük bir odada yaşayan, karnını zor doyuran, ciddi sağlık problemleri olan bir insandım. Bu yöntemleri uyguladım. Şu anda bin metrekarelik bir şatoda yaşıyorum. Son model arabalara biniyorum. Çok zengin oldum vb...

Ne kadar etkili bir reklam yöntemi değil mi? Kişisel gelişim kitabı; ama daha önsözde zihinlere gönderilen mesaja bak: "Bu kitabı okursan zengin olursun kardeşim!"

Evet, hakikaten bu kitapları yazan insanların birçoğu zengin olmuş kimseler. Ancak bence kitabın içeriğindekileri

hayatlarına uygulamalarından ziyade kitabın yaptığı baskı sayısından!

Bazen de iş hayatında başarı yakalamış insanların yazdığı kitaplar vardır dikkatimi çeken. "Nasıl zengin olunur", "milyoner olmanın yolları" gibi. Bu tarz kitapların da birçoğu bence bol bol gaz vermenin dışında çok da etkili değildir. Çünkü hiçbir insanın içinde yaşadığı şartlar, imkânları, ilgi ve yetenekleri, aile çevresi ve sosyo ekonomik düzeyi bir değildir. Dolayısıyla x şahsını zengin eden yöntemler, y şahsı için tam bir felaket olabilir.

Bununla ilgili en iyi örnek borsada zengin olan insanların hikâyeleridir. Borsa alanında başarı öyküleri içeren yüzlerce kitap var. Hayatımın beş yılını neredeyse günde 20 saat* ekran karşısında borsa takip ederek geçirmiş, elimdeki 3 kuruş parayı da kaybetmiş ve daha sonra borsayı bırakmış bir insan olarak, bu kitapların da birçoğunu okudum. Kitaplarda dünyaca ünlü borsa spekülatörlerinin nasıl borsada milyar dolarlar kazandıkları anlatılıyordu.

Bu kitaplarda geçen birçok şeyi uyguladım. Temel analiz nedir, öğrendim. Teknik analiz ile ilgili bütün kaynakları neredeyse yuttum; ama olmuyordu ve olmamıştı. Neden mi? Çünkü kitaptaki kahramanlarla benim içinde bulunduğum şartlar birçok açıdan farklıydı. Mesela en basitinden bu borsa yatırımcıları zaten maddi durumu belli standartların üstünde, gelecek kaygısı olmayan, hatta birçoğu zengin olan insanlardı. Oysa ben küçük miktarda bir para ile borsada çok para kazanmak istiyordum ve zamanım dardı. O insanlar, zengin olmak veya para kaybetmek gibi ciddi kaygıları olmadığından çok daha

---

Günde 20 saat borsa takip etme olayını abartılı bulanlar için yazıyorum: Gerçekten de İMKB kapandıktan sonra Avrupa'yı Avrupa kapandıktan sonra ABD'yi daha sonra Asya borsalarını ve ABD futurelarını (vadeli işlemler borsası), hafta sonları ise en azından yorumları, analizleri, grafikleri neredeyse yiyip yutuyordum. Rüyalarımda bile hisse analizi yaptığım oluyordu.

rahat ve uzun vadeli yatırımlar yapabiliyorlardı. Ancak benim paraya ihtiyacım vardı. Kaybetmeye de beklemeye de tahammülüm yoktu. Bu da beni yanlış kararlar almaya, hata yapmaya ve kaybetmeye itiyordu. Ayrıca bu başarı hikâyelerinin birçoğu Wall Street'te geçiyordu. ABD ekonomisinde çok ciddi, bir günde borsayı yüzde 20 dibe vurduran krizler neredeyse yüz yılda bir görülürken, bizim ülkemizde her an bir krizin veya bir devlet yetkilisinin ağzından çıkacak bir kelimenin bütün piyasaları yerle bir edeceğini; bütün bunların hiçbirisi olmayıp her şey yolunda gitse bile ABD'de asla müsaade edilemeyecek, ama bizim ülkemizde gayet olağan olan spekülatif hareketlere kurban gidebileceğimi düşünememiştim. Çünkü "borsada nasıl zengin olunur" kitaplarının derin büyüsündeydim!

Sonuç olarak, beş yıl boyunca sosyal hayattan koptum, ruh ve beden sağlığım bozuldu, mesleki kariyerim hasar aldı, kaybettiğim para da cabası...

Nasrettin Hoca, Oğlu ve Eşeği:

Nasrettin Hoca ve oğlu pazardan eve dönüyorlarmış. Hoca, oğlunu eşeğe bindirmiş, kendisi de eşeğin yanında yürüyormuş. Yolda yanlarından geçen biri bu durumu görmüş ve Hocaya "Hocam, koca adam sen yürüyorsun çocuğu eşeğe bindirmişsin, bu olacak iş mi?" demiş.

Hoca düşünmüş, adam doğru söylüyor, çocukla yer değiştirmiş. Hoca eşeğe binmiş, çocuk eşeğin yanında yürümeye başlamış. Bir süre sonra yolda başka bir tanışlarına rastlamışlar, adam şöyle bir bakmış hocaya "Hocam utan utan! Koca adam eşeğe binmişsin, el kadar yavrucağı yürütüyorsun, çocuk kan ter içinde kalmış; bu olacak iş mi?" demiş.

Hoca düşünmüş, bu adam da doğru söylüyor, çocuğu yanına almış ikisi eşeğe birlikte binmişler. Biraz daha ilerledikten sora rastladıkları başka biri "Yazık Hoca, yazık! İki kişi bir olmuş şuncacık hayvana birlikte binmişsiniz bu hayvanın canı yok mu, bu olacak iş mi?" demiş.

Hoca düşünmüş bu adama da hak vermiş, çocukla birlikte eşekten inmişler ve yürümeye devam etmişler. Bir süre sonra rastladıkları bir komşusu "Yahu Hocam, sende hiç akıl yok mu, iki kişi yürüyorsunuz eşek boş gidiyor; biriniz binsenize eşeğe, bu olacak iş mi?" demiş. Bunun üzerine Hoca, oğluna dönmüş, gülümsemiş ve demiş ki: "İşte evladım, herkesin söylediği her doğruya uymaya çalışırsan ilerlemek güç oluyor, en iyisi işi yapanın bildiği doğruyu sürdürmesidir."

Kişisel gelişim kitapları okuyup bunları kelimesi kelimesine hayatına uygulamaya çalışan insanların içine düştükleri komik durumların bu fıkralardan çok da farkı yoktur aslında. Çünkü bu kitapların birçoğu Amerikan kültürünü esas alan veya bunlardan türetilen kitaplardır. Anadolu'da çok güzel bir tabir vardır: "İngiliz kaşığı ile Fransız yemeği yenmez." Bir söz bir durumu ancak bu kadar güzel özetleyebilir doğrusu.

Üniversitede öğrenciyken aynı yurtta kaldığımız, kimya bölümünde okuyan Kasım Abi diye birisi vardı. 45 yaşlarındaydı. Yıllar önce başarısızlık nedeniyle üniversiteden ilişiği kesilmiş, daha sonra çıkan öğrenci affı ile yıllarca içinde ukde kalan üniversite eğitimini tamamlamaya gelmiş bir ağabeyimizdi. Kişisel gelişim kitapları okuyup bunları hayatına uygulamaya çalışan insanlardan biriydi. Her sohbette bizleri zorunlu bir kişisel gelişim seminerine tabi tutardı. Bizler de bu sıkıcı seminerden yırtmak için ne zaman onu görsek ortamdan uzaklaşmanın bir yolunu arardık. Bir üniversite öğrencisinin yaş ortalamasının 22 olduğunu dikkate alırsak, Kasım Ağabeyin neredeyse hiç arkadaşı yoktu. Fakat içinde ukde kalan üniversite öğrenciliğinin hazzını tam anlamıyla yaşayabilmek için etrafındaki insanlarla samimi bir arkadaşlık kurmaya zorluyordu kendisini.

Kasım Ağabey ile ilgili bir gün trajikomik bir olaya şahit oldum. Fakültenin bahçesinde bir bankta oturmuş, biraz sonra final sınavına gireceğimiz "Normal Dışı Davranışlar"

isimli ders kitabını okuyordum. Tam karşımdaki masada da kimya bölümünden bir kız oturuyordu. Kötü geçen bir sınavdan çıkmış olacak ki morali bozuk gibiydi. Kasım Ağabey geldi ve sınıf arkadaşı olan kızın yanına oturdu. Sanırım son okuduğu kitap beden dili ile ilgili bir şey olacak ki özgüveni yüksek bir insan görünümü vermek amacıyla başı dik, göğüs dışarıda, karın içeride, içtimada komutana tekmil veren bölük çavuşu gibi, duruyordu. Ses tonu, beden dilinin yüzde 30'udur felsefesinden hareketle, hava yollarında gece uçuşu yapan pilotların kısık ve seksi bir sesle yaptıkları anonslara benzer bir ses tonuyla kıza seslendi ve aralarında şöyle bir konuşma geçti:

Kasım: Hey merhaba! Benimle bir çay içmeye ne dersin?

Kız: Defol git yaa... Kaç yaşında adamsın, saçma sapan konuşuyorsun.

Kasım Ağabey, çok bozulmuş ve arkasına bile bakmadan oradan uzaklaşmak zorunda kalmıştı... Bence kötü bir niyeti yoktu. Amacı sadece muhabbet ederek dostluk kurmaktı. Ancak bu düştüğü durum ne ilk ne de sondu.

Her şeyden önce yanlış anlaşılmaya çok müsait bir yaklaşım tarzıydı bu. Bu tür yaklaşımlarla insanlarla diyalog kurmanın ancak Amerikan filmlerinde olacağını hesap edememişti.

Bırakın yaş ve cinsiyet farkını, çok samimi bir arkadaşınıza bile "Hey dostum ne haber? Benimle bir kahve içer misin?" gibi bir şey söyleseniz sizi son derece abes karşılaması olağandır. Ancak bizim Kasım Abi, Amerikan menşeli kitap ve filmlerin çok fazla etkisi altında kalmış, Kuai Zi çubukları ile tarhana çorbası içmeye çalışmıştı.

Anlatacağım diğer bir karakter ise Kâzım Abi. Kâzım Abi yaklaşık on beş yıldır tanıdığım, kişiliğine, karakterine, zekâsına ve fikirlerine hayran olduğum birisidir. Kâzım Abi 50'li yaşlarda, Anadolu'nun büyük ilçelerinden birinde dünya çapında tanınmış çeşitli markaların bayiliğini yapan, lise

mezunu, hayatında hiç kişisel gelişim kitabı okumamış, şahsına münhasır biridir. Son derece sosyal, insan ilişkilerinde etkili, saatlerce muhabbet etseniz doymayacağınız bir insandır. Kâzım Ağabeyi kendi deyimiyle şu şekilde daha iyi anlatabilirim: Ona göre sıradan insan bir binaya bakar ve sadece binayı görür. Zeki insan ise bütün bunların yanında o binanın arkasında neler olup bittiğini görür. Mesela binanın arkasındaki yolu, o yoldaki trafik ve park durumunu, o binanın arkasına bir dükkân açılsa ne tür bir iş yapılabileceğini... düşünür.

Kâzım Abi, binanın arkasını görebilen zeki insanlardan biriydi. Bir gün bana sahip olduğu bir kola markasının bayiliğini nasıl aldığını anlattı. Bu ilginç hikâyeyi kendi ağzından paylaşmak isterim:

KÂZIM ABİ: "Bundan 30 yıl kadar önceydi. O zamanlar ticarete yeni atılmış, genç bir delikanlıydım. Kola bayiliğini almak için evraklarımı hazırlayıp Ankara'ya gittim. Benimle beraber beş kişi daha vardı talip olan. Yapılacak değerlendirme ve mülakatlar sonucunda altı kişi içinden birisine bayilik verilecekti. Aranan şartlar arasında en önemlisi, gösterilebilecek teminattı. Ancak diğer beş kişi oldukça zengin ve varlıklı kimseler olduğundan gösterdikleri teminat neredeyse benimkinin on katıydı. Pek şansım yoktu; ama son bir kez yetkili ile görüşüp sınırları zorlamak istedim. Görüştüğüm yetkili ile aramızda şu diyalog geçti:

Yetkili: Kâzım Bey diğer arkadaşların imkân ve olanakları ile gösterdikleri teminatlar sizden daha yüksek. Siz bizim yerimizde olsanız ne yapardınız?

Kâzım Abi: Size, yerinizde olsaydım ne yapacağımı söyleyeyim. Bu işi en iyi yapabilecek olana verirdim. Bu işi en iyi yapabilecek olan, size göre zengin ve imkânları daha fazla olan olabilir. Ancak bana göre öyle değil. Mesela şimdi bayiliğe talip olan diğer beş arkadaşı ele alalım. Evet, bunlar imkân ve olanaklar açısından benden daha iyi durumda; ancak

düşünmek lazım. Acaba bu durum sizin için bir avantaj mı yoksa dezavantaj mı?

Yetkili: Nasıl yani? Tam olarak anlayamadım.

Kâzım Abi: Bakın, diyelim ki bayiliği bu arkadaşlardan birine verdiniz. Sizin de söylediğiniz gibi bu arkadaşlar zengin insanlar. Bunlardan birisi yarın bayiliği aldığı zaman ayda 100 kola da satsa 1000 de satsa kendisi için çok fazla fark etmez. Çünkü yaptıkları başka işler ve gelirleri var. Tüm enerjilerini bu işe harcamayacaklardır. Ancak ben tüm varımı yoğumu bu işe yatırıyorum. Dolayısıyla benim için satılacak her bir ürünün çok büyük önemi olacak. Birçok zaman geceleri uykum kaçacak. Eğer bayiliği alırsam gecemi gündüzüme, canımı dişime takıp bu işin peşinden koşmak zorunda kalacağım; çünkü başarısız olma lüksüm yok...

Peki, bu durumda sizce onlar mı daha iyi satış yapabilir, yoksa ben mi?

Yetkili: (Aralarında geçen bu konuşmaya çok şaşırmış bir şekilde cevap verir.) Kâzım Bey, hayırlı uğurlu olsun kardeşim, bayilik sizindir...

Klasik kişisel gelişim kitaplarında bu ve benzeri hikâyeleri bol bol okuyoruz zaten. Ancak benim burada bu hikâyeyi anlatmamın başka bir sebebi var.

Yukarıda anlattığım iki karakter: KaSım Abi ve KâZım Abi. Aralarındaki tek fark, elbette bir harften ibaret değil.

KaSım, üniversite eğitimi alan, haftada iki kişisel gelişim kitabı okumayı kendisine düstur edinmiş, yine kendisini, başarıyı ve mutluğun yollarını aramaya adamış biri olduğu halde ne gelişebilmiş, ne de başarı ve mutluğu bulabilmiş bir insandı. Çünkü en baştan hayata yanlış açıdan bakıyor ve yanlış yoldan gidiyordu. Amerikalıların dediği gibi "Yanlış Yerde Yanlış Zamandaydı"

45 yaşında bir adam. Evli ve iki çocuğu var. Memleketinde küçük bir dükkânı var. Az buçuk kazandığı para ile evini

geçindirirken çıkan öğrenci affını duyunca bilinçaltındaki id'i depreşiyor. Sırf gençlik heveslerini tatmin edebilmek uğruna işini, gücünü, karısını, çocuğunu ve tüm sorumluluklarını bir kenara bırakıp memleketinden bin kilometre uzakta bir şehre geliyor.

20 yaşındaki çocuklarla beraber aynı yurtta kalıyor, onlarla aynı yatakhanede yatıyor, aynı masada yemek yiyor, aynı banyoyu kullanıyor. Ve kendisini onlara zorla kabul ettirmeye çalışıyor. Zaten yirmi sene evvel sahip olduğu genç beyne rağmen başarısızlıktan okuldan atılan o değilmiş gibi çıkıp tekrar üniversite okumaya gelmiş. Sanmayın ki yıllar KaSım'ı olgunlaştırdı, beyni gelişti ve yarım kalan üniversite eğitimini tamamladı. Hayır, üç yıl boyunca girdiği sınavların yüzde 90'ını yine geçemediği için sonsuza kadar üniversite ile ilişiği kesildi. Tavır ve davranışları ile çoluk çocuğun alay konusu oldu. Harcadığı bir sürü para ve emekten sonra tıpış tıpış memleketine geri döndü.

Okuduğu kitaplardaki "İçindeki Gücü Çıkart, Tanrı Sensin, En Büyüksün, Asla Vazgeçme, Sen Aslansın, Sen Kaplansın" gibi abuk sabuk telkinlerin gazına geleceğine eline bir Türk Atasözleri kitabı alıp da "KUŞ ALAYIYLA UÇAR, DEMİR TAVINDA DÖVÜLÜR, TAŞ YERİNDE AĞARDIR" gibi sözleri kendine düstur edinseydi daha kaliteli bir yaşamı olur, saçma sapan heveslerin peşinde koşacağına hayatını daha verimli işlere harcayabilirdi.

Bazı arkadaşların "Olur mu canım eğitimin yaşı yoktur" sözlerini duyar gibiyim. Evet doğru ama... Ama'sı var.

Adamın imkânı vardır, vakti, parası vardır. Ekstra bir hobi olarak üniversite okur. Ama kardeşim, sen işi gücü, çoluğu çocuğu, atı avradı bırak kalk git bin kilometre uzak bir şehirde kendini rezil kepaze et.

Bu işe ayıracağı yılları çocuklarının eğitimine ayırsaydı belki de liseye giden çocuğu kavga ettiği için okuldan atılmazdı.

Diğer çocuğuna ise zar zor liseyi bitirtebildi. Halbuki onların okuyup bir yerlere gelmesi kendisi için çok daha büyük bir eser ve geleceğe yatırım olabilirdi.

KâZım Abinin başarısı ise doğru zamanda, doğru yerde olması ve doğru işlerin peşinden koşmasıydı. O, mutluluğu, başarıyı, zenginliği kişisel gelişim kitaplarında değil insanlarda, ailesinde, çocuklarında ve işinde bulmuştu. Çünkü biliyordu ki hayatın kullanım kılavuzu yoktur. Bizlere hayatı öğreten insanlar, olaylar ve ilişkilerdir. Tabii ki doğru zaman, doğru yer ve doğru ilişkiler... Bu konuyu sonlandırırken Kâzım Ağabey ile ilgili yaşadığım bir anıyı da paylaşmadan edemeyeceğim.

Kâzım Ağabeyin çok güzel fıkraları vardır. Bazen ofisinde birkaç kişi sohbet ederken öyle bir fıkra anlatır ki dinlediğiniz zaman gece uykunuzdan kahkaha atarak uyandığınız olur. Zaman zaman Kâzım Ağabeyin anlattığı fıkraları farklı ortamlarda anlatarak arkadaşlarımı eğlendiririm. Ancak bu fıkraları anlatırken bir şey hep dikkatimi çekerdi. Kâzım Ağabey'in anlattığı çok basit bir fıkra bile insanları kahkahalara boğarken, ben veya ortak arkadaşlarımızdan birisinin anlattığı çok daha komik bir fıkra aynı etkiyi yaratmıyordu. Tabii ki bu bir yetenek işidir; ama sanki Kâzım Ağabeyin anlatımında yeteneğin dışında farklı bir tılsım vardı. Bir gün dayanamayıp bu işin sırrını sordum. O da bana yaşadığı bir olayı anlattı:

"Ben dağları çok severim. Ne zaman canım bir şeye sıkılsa veya kafamı dinlemek istesem yaz kış demeden alıp başımı dağlara çıkarım. Doğayla iç içe olmak beni dinlendirir. Yine bir kış mevsimi dağlarda dolaşıyordum. Her taraf halı gibi bembeyaz karlarla kaplıydı. Yürürken bir yerde o bembeyaz karların üzerinde açan bir çiçek çok dikkatimi çekmişti. İlk defa kışın ortasında karın içinde açan bir çiçek görmüştüm. Ne olduğunu bilmiyordum; ama o kadar güzel görünüyordu ki o an içimde uyandırdığı duyguları tarif edemem.

Aradan geçen zaman içinde sürekli aklıma gelen bu çiçeğin türünü hep merak ettim. Bir gün bir arkadaşımın davet ettiği mangal partisi için bahçesine gittiğimde bin bir çeşit rengârenk çiçek arasında o çiçeği gördüm ve tanıdım. Arkadaşıma bu çiçeğin türünün ne olduğunu sorduğumda ise KARDELEN cevabını aldım. Ancak biraz şaşırmış ve hayal kırıklığına uğramıştım. Çünkü dağda gördüğümde âşık olduğum bu çiçek, şimdi diğerlerinin arasında çok sönük ve sıradan duruyordu. O an bir şeyin farkına vardım. Kardelen sadece kar üstünde güzeldi.

İşte sözler de kardelen gibi yerinde olduğunda güzeldir. Ben hiçbir zaman fıkra anlatmış olmak için fıkra anlatmam. Sohbet ederken öyle bir konu açılır ki aklıma gelen fıkrayı anlattığımda yerine "cuk" diye oturur.

Konu fıkradan açıldı; ama insan hayatında birçok şey kardelen gibidir. Mesela ben küçüklüğümde her çocuk gibi çikolatayı çok severdim. Geceleri rüyalarımda çikolata havuzunda görürdüm kendimi. Ama o dönemlerde hem imkânlar kısıtlı olduğundan hem de dişlerimiz çürümesin diye haftada bir veya ikiden fazla çikolata almazdı babam. Bugün birisi bana çikolata fabrikası hediye etse çocukluğumda yaşadığım o heyecanın onda birini yaşayamam. Velhasıl her şey yerinde ve zamanında güzeldir. İşte hayatın sırrı da tılsımı da budur."

KİŞİSEL GELİŞİM ÇELİŞKİLERİ

Kişisel gelişim kitapları ile ilgili olarak en dikkat çekici noktalardan birisi de bu kitaplardaki slogan ve öğretilerin kendi aralarındaki çelişkidir. Bu çelişkiler kimi zaman bir kitap içindeki farklı bölümlerde, kimi zaman yazara ait olan iki farklı kitapta, kimi zaman da farklı yazarlara ait farklı kişisel gelişim kitaplarında kendini göstermektedir.

Bir devlet dairesinde memur olarak çalışan birini düşünün. Başına gelen en olumsuz durumda bile pozitif olmaya çalışan, son derece uzlaşmacı ve yapıcı, insanları kırmaktan çekinen, kolay itiraz edemeyen, kimi zaman hafiften yağcılık yaparak amirinin gözüne girmeye çalışan güler yüzlü bir kişiliğe sahip olsun. O kurumdaki bütün angarya işler onun üstüne kalır. Kurum müdürü, sadist kişiliğe sahip ve mobbing eğilimleri olan birisi ise kimseye çıtını çıkaramadığı halde en ufak bir hatasını gördüğünde herkesin içinde fırça atarak, hırsını ondan çıkarıp egosunu tatmin edebilir. Çok güzel bir söz vardır: "Aç kurda tahabbüb göstermek iştahını artırır, döner dişinin kirasını ister." Karşınızdaki insan değil de aç bir kurtsa uzlaşmacı kişiliğiniz bazen size zarar verebilir.

Bunun tam tersi, yani kesin kuraları olan, asık suratlı,

kendinden hiç taviz vermeyen, kendisine verilen basit bir görevi bile eğer kanun ve yönetmeliklerde kendisine ait değilse şiddetle reddeden, mesai saati dolduğunda ölüyorum diyene bir bardak su bile vermeyen bir devlet memuru düşünün. O işyerinde kimse tarafından sevilmez. Sosyal ortamlara davet edilmez. Bazen dünyanın en babacan müdürünü bile çileden çıkarır. Kendisinden çok basit bir şey istendiğinde bu benim işim değil deyip yapmama hakkı olduğunun bilincindedir; ancak acil bir işi olup mesaiden iki saat erken çıkmak zorunda kaldığında kurum müdürünün de ona izin vermeme hakkının olduğunu hiç akıl edemez. Nöbet usulü ile çalışılan bir kurum ise en olmadık zamanlarda (evlilik yıldönümü gibi) nöbetin kendisine gelmesine itiraz etme hakkı da yoktur. Çünkü 657'nin yanında "Saça göre tarak, kaşa göre makas" kanununa tabidir kendisi.

Yağcılık, bazı kimseler üzerinde etkili olabilir. Bazı kimselerde de ters teper. Aşırı sert görünüşünüz amirinizin size karşı olan tutumlarında daha dikkatli davranmasını sağlayabilir. Ancak egosu sizinkinden çok daha kabarmış bir amiriniz varsa sizi yumuşatmanın yollarını, emin olun, bir şekilde bulacaktır. Aşırı samimiyetiniz yüzünden insanların taleplerinden bıkıp usanmış hale gelebilirsiniz. Ancak aşırı ciddiyet ve mesafe de hafta sonları dört duvar arasında televizyon izlemekten başka bir alternatifi olmayan, yalnız bir insan yapabilir sizi. İşte bu yüzdendir ki yaşam tam bir denge sanatıdır ve standart kullanım kılavuzu yoktur. Bunun en büyük göstergesi de kişisel gelişim kitaplarında yer alan bu çelişkilerdir.

Bir kitaptaki "sürekli gülümseyin, duygularınızı belli etmeyin, en kötü an'ınızda bile pozitif enerjinizi kaybetmeyin" gibi perhiz reçeteleri ilerleyen sayfalarda "kendiniz olun, an'ı yaşamaktan asla taviz vermeyin, duygularınızı özgürce yaşayın" gibi lahana turşularına yerini bırakabilmektedir.

Secret'çılar (*Secret* kitabından esinlenerek yazılmış kitaplar), "Başınıza gelen kötü şeyler, siz onları istediğiniz için başınıza geldi", "Düşüncelerinizle her şeyi değiştirebilirsiniz" derken, yaşam koçları, "Eylemsiz düşünce bir hiçtir", "Tarih düşünenleri değil eyleme geçenleri yazar, kaderiniz elinizde" demektedir.

Beden dili uzmanları iletişimdeki etkinin yüzde 90'ının beden dili olduğunu ve dış görünüşün etkili insan olmak için çok önemli olduğunu vurgularken; Spiritüalistler, önemli olanın ruh güzelliği ve zihnimizdeki bizi biz yapan düşünceler olduğunu, insanları dış görünüşümüzle değil, zihnimizdeki hazine ile etkileyebileceğimizi söyler.

Zihinsel detoks uzmanları (bunu da yeni duydum, birkaç yerde cümle içinde kullanmam lazım), insanları motive etme gayesiyle akademik eğitimin çok da fazla önemli olmadığını Einstein ve Steve Jobs örnekleri ile anlatmaya çalışırlarken, NLP'ciler Oxford, Harvard ve Cambridge'den mezun olan dünya çapında tanınmış kişilerin başarı öyküleri ile kitaplarını süsler.

Ortaokul yıllarında okuduğum ilk kişisel gelişim kitabı olan "Hayır Demeyi Öğrenin" isimli çalışmada, kişisel sınırların nasıl keskin hatlarla çizilip içeri kimsenin alınmayacağından, kendi memnuniyetiniz ve kişisel çıkarlarınız uğruna kimseye taviz vermeyerek reddetmenin öneminden bahsediyordu.

2008 yılında gösterime giren, başrolünü Jim Carrey'nin oynadığı, "Bir kelime her şeyi değiştirebilir" sloganıyla yola çıkan BAY EVET isimli kişisel gelişim filminde ise bir insanın karşısına çıkan her fırsata ve teklife koşulsuz şartsız **"Evet"** demesinin hayatını nasıl da inanılmaz bir şekilde değiştirerek, mükemmel hale getirdiği anlatılıyordu. 200 milyon doların üzerinde hasılat yapan ve gişe rekorları kıran film, dünya çapında çok büyük bir hayran kitlesi oluşturarak tüm eleştirmenlerden tam not aldı.

Bir dönem kitapçıların raflarını süsleyen "Akıllı ol mantıklı davran, kendini tanı gerçekçi ol, realist yaklaş başarıyı kap" gibi materyalist yaklaşımlar içeren kitapların modasının geçmesi ve artık insanları tatmin etmemeye başlaması, günümüzde yerini "kuantum düşünce, mesnevi ile tedavi, yogayla rahatlama, Tanrı ile konuşup ani aydınlanma, Sai Baba ile nirvanaya ulaşma" gibi daha metafizik ve ruhani öğretilere bıraktı. Bunların da modası geçince yerini ne alacak gerçekten ben de bilmiyorum. Ama bildiğim bir şey var ki bu kişisel gelişim çöplüğü yüzünden moral bozukluğunu depresyon, heyecanlanmayı panik atak, yaramazlık yapan çocuğunu hiperaktif sanan müşteri kitlesi oldukça, vücudunda karaciğerin bile yerini bilmeyip kuantum düşünce üzerine konferanslar veren daha çok kişisel gelişim uzmanları(!) göreceğiz...

PLASEBO ETKİSİ

2005 senesiydi, çok sevdiğim, yediğimiz içtiğimiz ayrı gitmeyen bir dostum olan Serhat'ın bazı ailevi problemleri ve psikolojik sıkıntıları vardı. Depresyona çok yatkın bir kişiliğe sahipti. Hani vardır ya acıdan zevk almaya başlayan tipler... Bütün bunlar yetmezmiş gibi tam da hayatının aşkını bulduğunu zannederken çok trajik bir biçimde sevdiği kızdan ayrılmak zorunda kalmıştı. Son yaşadığı bu olay onun ruh dünyasını derinden sarsmış ve ağır bir depresyon sürecine girmişti. Ben ve diğer psikolog arkadaşım aylarca telkinlerde, nasihatlerde bulunduk, moral vermeye yönelik bir nevi terapötik seanslar düzenledik. Hatta psikiyatriye yönlendirdik ama nafile... Yaptığımız görüşmeler kısa süreli rahatlamanın dışında hiçbir işe yaramıyordu. Yaşadığı aşk adeta bir saplantıya dönüşmüştü ve günün 24 saati aklından çıkartamıyor, gerçekten büyük bir ıstırap çekiyordu. Psikoloji eğitimi almış bir insan olarak, en yakın arkadaşıma yardımcı olamamak çaresizlik duyguları yaşamama neden oluyordu.

Bir gün, üniversitede çok sevdiğim bir hocamın dersi aklıma gelmişti. Hocamız bir gün sınıfa bir soru sordu:

- Arkadaşlar size gelen bir danışanı bir hocaya (muska, üfürük vb. işleri yapan adamları kastediyor) yönlendirir misiniz?

Tabii ki herkesten gelen cevap kesin ve net:

- HAYIIR!

Psikoloji üzerine akademik eğitim alan bir üniversite öğrencisinin bu soruya "EVET" cevabı vermesi hocamızın affedemeyeceği bir şey diye düşünmüştü herkes.

Fakat hocanın cevabı şu oldu:

- Ben yönlendirebilirim arkadaşlar.

Hocamızın kastettiği şey aslında çok istisnai şartlarda olabilecek bir durumdu. Şöyle ki eğer bir danışan yapılan tüm terapötik süreçlerden herhangi bir fayda sağlayamamışsa, kendisinin yoğun dini inançları varsa ve bir hocadan ya da kendisine yazılacak bir muskadan fayda sağlayacağını düşünüyorsa bu tür bir yönlendirme bazen fayda sağlayabilir. İşte buna plasebo etkisi denir. Yani inancın organizma üzerindeki mucizevi etkisi.

Neyse fazla uzatmayalım üniversite sıralarındayken yaşadığım ve yıllar sonra hatırladığım bu olay sonrasında birden beynimde bir şimşek çakmıştı. Bizim Serhat, dini inançları yoğun bir insandı ve bu tür şeylere de fazlasıyla inanırdı. Aradığım yöntemi bulmuştum.

Ertesi gün, bir çay bahçesinde oturmuş sohbet ediyoruz. Yine bizim Serhat'ın malum sıkıntıları.

Serhat: Abi ne yaptıysam olmadı. Nerelere gideyim? Derdimi kime anlatayım? İnan, bazen intihar etmek bile aklımdan geçiyor. İnançlarıma aykırı olmasa belki çoktan kendimi köprüden aşağı atmıştım.

Mustafa: Oğlum Serhat, vallahi senin derdinin kesin bir dermanı var; ama nasıl yaparız, bilemedim şimdi?

Serhat: Nasıl yani? Yoksa yine tanıdığın çok iyi bir psikiyatrist mi var? (Alaycı bir dille.)

Mustafa: Yok oğlum, psikiyatrist değil de bizim eski mahallede çok derin bir hoca var. Vallahi, gerçi ben böyle şeylere pek inanmam ama... Vakti zamanında bizim bir akrabanın da

senin gibi sıkıntıları vardı. O hocaya götürdük, muska yazdı. Adam bir haftada yeniden doğmuş gibi oldu. Gece gündüz dua ediyor. Hatta arabasını o hocaya hediye etmek bile istedi; ama bizim hoca hakiki âlimlerden, öyle şeyleri kabul etmez.

Serhat: Yapma yahu!... Abi bize de bir muska yazsın o zaman senin şu hoca. Vallahi parası neyse veririz, problem değil!

Mustafa: Yahu dostum, mesele para değil! Dedim ya zaten bizim hoca da öyle şeyleri asla kabul etmez ve bu işleri de hiç sevmez aslında. Sadece çok yakınlarından böyle bir talep gelirse o da bin bir rica ile kabul ediyor. Dedemin arkadaşı olduğu için zamanında bizim akrabaya da yardım etmişti. Nereden baksan beş senedir de görmüyorum adamı. Acaba kabul eder mi, bilmiyorum da. Dedemle bir konuşmam lazım.

Serhat: Aman Mustafacığım sen bilirsin artık. Bu işi ihmal etme, ne olur. Sıkıntımı biliyorsun.

Bizim Serhat tam anlamıyla zokayı yutmuştu. Bizim eski mahallede ne öyle bir hoca ne de o hocadan fayda görmüş bir akraba vardı. O kadar ciddi ve emin bir edayla anlatmıştım ki neredeyse söylediğim yalana kendim bile inanacaktım. Hatta Serhat kendisi için yapacağım bu iyiliğe karşılık o akşam beni sahibi oldukları çiftliğe davet ederek bir keçi kesti ve güzel bir mangal sefasıyla mideye indirdik.

Sıra gelmişti ikinci perdeye. Keçiyi afiyetle yedikten sonra o akşam eve gittim. Elime bir kâğıt kalem aldım ve aynen şunları yazdım:

NAİL OLDUM ALA KEÇİNİN ETİNE,
MUSKA YAZDIM ŞU SERHAT İTİNE
ŞİFA BULURSA NE ALA,
BULAMAZSA DA...

Kâğıdı güzelce üçgen şeklinde katladım. Eski bir bez parçası ile kapladıktan sonra bezi özene bezene diktim. Bir de boyna takmak için ayakkabı bağından bir kolye yaptım.

Birkaç gün sonra telefonda "Oğlum senin iş tamam, rahat ol" dedim. "Allah razı olsun Mustafa'm, senin gibi arkadaş bulunmaz; gel bir çay söyleyeyim, hem de muskayı ver" dedi.

Çay bahçesine oturduk. Muskayı güzelce cebimden çıkarttım. Olayın tılsımını biraz daha artırmak için "Oğlum Serhat, bak bu çok tesirli bir muskaymış, bildiğin gibi değil. Hoca bunu verirken sakın tuvalette falan takmasın, girip çıktığı yerlere özen göstersin, menfi ortamlarda bulunmasın" dedi gibi şeyler söyledim. Özenli bir şekilde boynuna muskayı taktı. Çayımızı içtik, herkes yoluna gitti.

Ben evde kendi kendime birkaç gün gülmekten yerlere yattım. Mevzuyu da kimseye anlatmadım. Tabi bütün bunları yaparken amacım hem arkadaşıma yardımcı olmak hem de yine Serhat'ın hoşgörüsüne ve samimiyetimize güvenerek olaya espri katmaktı. 15 gün kadar geçmişti. Olayı unutmuştum neredeyse, yolda karşıdan Serhat'ın geldiğini gördüm, tokalaştık:

Serhat: Oğlum Mustafa, hakikaten ne kadar tesirliymiş len şu muska. Allah razı olsun vallahi bir ferahladım, bir rahatladım yani o kadar olur.

Mustafa: Oooo vallahi çok sevindim Serhat'çığım. (Hakikaten çok sevindim, çünkü işe yarayacağına kendim de pek inanmıyordum. Belki bir ihtimaldi...) Maşallah. Allah nazar değdirmesin.

Serhat: Sağ ol, sağ ol... Hakkın ödenmez. O değil de şimdi bunu takmaya ne kadar devam etmek gerekiyor? Daha takmamıza gerek var mı acaba?

Mustafa: Valla ben akşam bir sorduraym, ona göre sana cevap veririm.

Akşam sözde sordurdum ve telefonda Serhat'a hocanın artık takmasına gerek olmadığını söylediğini anlattım. Bizimki de evde boynundan çıkarıp dolaba koymuş.

Aradan birkaç ay geçti. Geçen zamanın da etkisiyle Serhat artık normal hayata dönmüştü. Gülüyor, şakalaşıyor, espriler yapıyor, eğleniyorduk.

Yine bir gün evde otururken telefon çaldı. Bizim Serhat, Emre isimli ortak bir arkadaşımızla beraber kendi evlerinde oturuyorlarken Emre muskayı görüyor. Meraklı Emre, Serhat'ın mutfağa gittiği bir sırada dayanamıyor, benim muskayı açıyor.

Telefon çaldı, arayan Emre ama konuşamıyoruz. Nasıl bir kahkaha... Gülmekten boğulacak, konuşamıyor. Yazdıklarımı okumuş. Bizim Serhat'ın da gülme sesi geliyor; ama arada bir de basıyor küfrü...

Aylarca her bir araya gelişimizde olaydan bahsedip gülmekten yarıldığımızı hatırlıyorum. Ve herkes için enteresan bir deneyim olmuştu. Sadece gülmekle kalmadık; inançların insan ruhu ve bedeni üzerinde ne kadar olağanüstü bir etkiye sahip olduğunu anlamıştık. İşte "PLASEBO ETKİSİ" denilen şey buydu.

Plasebo etkisi, tıbbi olarak etkisiz bir ilacın telkine dayalı bir etki ortaya çıkarma halidir.

Plasebo'nun geçekte tedavi edici bir gücü yoktur. Sahip olduğu tedavi gücünü tamamen hastanın ilaca olan inancından alır. Yapılan birçok deneyde hiçbir fonksiyonu olmayan boş kapsüllerin hastalara "son derece etkili, tıbbın son icadı ilaçlar" olarak sunulduğu ve yine birçok hastalığın (kaynaklarda kanser hastalarında dahi işe yaradığı belirtilir) gerçekte etkisiz olan bu ilaçlara olumlu yanıt verdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca yine birçok doktor tarafından "hastalık hastalarına" yazılan reçetenin en başında yer alır.

Meslek hayatım boyunca plasebo etkisi ile ilgili çok sayıda enteresan izlenimim oldu. En enteresan olanı da 2007'de almış olduğum ileri düzey hipnoz teknikleri eğitimi sonrasında yaptığım pratik uygulamalardı. Hipnozu iyice öğrenmek için

arkadaş çevremden önüme gelene hipnoz seansı uyguladığım günlerdi. Bir gün, yine bir arkadaşıma hipnoz seansı uyguluyordum. Hipnoza ve telkine çok yatkın birisi olduğu için kolaylıkla hipnoza girdi ve birkaç dakikada somnambulistik aşama dediğimiz derin hipnoz evresine geçmişti. Bu sırada kursta öğrendiğim enteresan derinlik testlerinden birini uygulamaya karar verdim. Hipnozdaki arkadaşıma biraz sonra sağ eline kaynamakta olan sudan birkaç damla dökeceğimi, canının biraz acısa da herhangi bir zarar görmeyeceğini, rahat ve güvende olmasını telkin ettikten sonra buzdolabından aldığım soğuk sudan birkaç damla damlattım. Bu sırada transta olan arkadaşımın yüzünde sanki gerçekten eline sıcak su dökülüyormuşçasına acı çektiğini gösteren ifadeyi gördüm. Gerçekten çok şaşırmış ve aynı zamanda kendimle gurur duymuştum. Daha da enteresan olanı hipnoz seansından birkaç dakika sonra arkadaşımın elinde gerçekten sadece sıcak suyun yakma etkisi ile oluşabilecek yanık ve kızarıklık izleri oluşmuştu. Hakikaten şok edici bir deneyimdi.

Bir hastaneye muayene olmaya gittiğinizi düşünün. İki farklı doktora muayene oldunuz. Hangisinin daha iyi doktor olduğu hakkında, tıbbi bir eğitiminiz olmadan, kafanızda az çok bir düşünce oluşur. Çünkü size göre iyi doktor kalbinizi dinleyen, nabzınızı ölçen, ciğerlerinizi kontrol eden doktordur. Bazı hastalıklar vardır ki doktor, vücudun gösterdiği belirtileri, ne bileyim gözdeki kızarıklığı, yüzdeki sararmayı ve hastanın şikâyetlerini dinlediği anda tıp bilgisi ile hastalığın teşhisini koyar ve tedavi reçetesini size sunar. Öyle oranızı buranızı dinleyip ellemesine gerek yoktur. Ama bizim kafamızda oluşan düşünce "ne biçim doktor, bir kalbimi bile dinlemedi" şeklindedir.

Bazen kapı çalar, bir öğrenci velisi içeriye girer. Çocuğu ile ilgili dikkat eksikliği problemi olduğunu, ders çalışamadığını, konsantrasyon sıkıntısı çektiğini vb. problemlerden

bahseder, çocuğu ile görüşülerek yardımcı olunmasını ister. Veli gittikten sonra öğrenciyi çağırırım. Fakat bazen karşıma gelen öğrenci kapalı bir kişiliğe sahiptir. İletişimi güçlendirmek ve kendisini rahat hissedebileceği bir ortam yaratmak adına hemen o görüşmede konuya girmektense problem üzerine görüşmeyi bir sonraki seansa ertelerim. Bu gibi durumlarda ilk görüşmede genellikle tanışma, hal hatır sorma, güven ve samimiyet kazanma, etkili bir iletişim bağı kurma gibi konular üzerine odaklanırım ve bir iki hafta sonrasına tekrar randevu veririm. Yani asıl probleme yönelik herhangi bir girişimde bulunmam.

Ancak ben daha öğrenci ile ikinci görüşmeyi gerçekleştirmeden, birkaç gün içinde öğrenci velisi gelir: "Hocam çok teşekkür ederim. Keşke size daha önce gelseymişiz. Neden daha önce aklımıza gelmedi, bilmiyorum. Çocuğumun sizinle yaptığı görüşme çok faydalı oldu. Birkaç gündür daha fazla ders çalışıyor ve sınavda heyecan yapmıyor. Dün sözlüye kalkmış, hiç heyecanlanmamış, çok sağ olun.

Bu gibi örneklerden hareketle diyebilirim ki psikologların, kişisel gelişimcilerin, yaşam koçlarının başarılarında plasebo etkisi küçümsenemeyecek bir etkiye sahiptir.

Plasebo etkisinin insanlığa özellikle de tıp ve psikoloji bilimi açısından sağladığı faydalar yadsınamaz bir gerçektir. Hatta öyle ki bazı komplo teorisyenlerine göre piyasada bulunan ve hastalıkların tedavisinde kullanılan çok sayıda ilaç, etkisini yüzde 99'a varan oranlarda plaseboya borçludur.

İnsanoğlu keşfettiği her şeyden kendisine fayda sağlamanın bir yolunu her zaman bulmuştur; müspet veya menfi... Buraya kadar olaya müspet tarafından baktık. Şimdi, sıra geldi madalyonun diğer yüzüne.

Şimdiye kadar katıldığım onlarca kişisel gelişim semineri veya eğitimlerde öğrendiğim en önemli şey şu oldu: "Size gelen her danışanı, problemi ne olursa olsun o sorunu

kesinlikle çözebileceğinize inandırın." İnsanlar bana zaman zaman hipnozun ne olduğunu, nasıl yapıldığını, kendilerinin de yapıp yapamayacaklarını sorar. Cevabı çok basittir: "Hipnoz, karşınızdaki kişiyi hipnotize edebileceğinize inandırma sanatıdır."

Herhangi bir probleminiz nedeniyle (sigara bağımlılığı olabilir, cinsel sorunlar olabilir, psikolojik bazı problemler olabilir...) bir sözde kişisel gelişim uzmanı veya yaşam koçunun ofisine gidin. Size asla ve asla "bu benim alanım değil veya çözülmesi zor bir problem" demeyecektir.

Bazen televizyonda kanalları gezinirken bir kişisel gelişim uzmanının (!) açık oturum programına konuk olduğunu ve bir şeyler anlattığını gördüğüm zaman "dur bakayım ne diyor" dediğim çok olmuştur. Çok güzel şeyler anlatır. Sıradan bir insanın "Hakikaten doğru! İşte budur, adam işin sırrını çözmüş" demesi işten bile değildir. Ancak ne var ki bu uzmanların (!) neredeyse Mesih İsa gibi ölüyü bile diriltecek donanıma sahip olduklarını iddia ve ima ettiklerini gördüğüm zaman yüzümdeki o pis gülümsemeden alıkoyamam kendimi.

Kendilerine yöneltilen her problemi çözebileceklerini söyleyerek reklamlarını yaparlar. Sizinle çalışırken kullandıkları en etkili silah da bu yüzden plasebo etkisidir. İşlerindeki başarıları, danışanların tedavi sürecine olan inancıyla doğru orantılıdır. Aylarca sizinle çalışırlar. Etkili olamadıklarında ise problem onlardan değil sizden kaynaklanıyordur. Bir şeyleri yanlış yapıyor veya verilen ödevlere, kurallara vb. uymuyorsunuzdur. Bilinçaltınızın bir yerlerinde değişime başkaldıran, inat eden bir parçanızın olduğunu söylerler. Aslında tam o noktada tıkanıp kalırlar. Çünkü bilinçaltının derinliklerindeki o değişime karşı çıkan parçayı değiştirmek bir uzmanlık işidir. Kendilerinin eğitimi olmadığı için bunu genelde beceremezler; ancak farklı yöntem ve tekniklerle,

süslü püslü öğretilerle sizleri biraz daha oyalayıp paranızı almazlarsa eve ekmek götüremezler.

İslam dininin açıkça yasakladığı ve en büyük günahlardan saydığı halde neden nüfusunun yüzde 99'u Müslüman olan Anadolu'da her mahallede bir muskacı, falcı, büyücü vardır? Hiçbir bilimsel ve dini temeli olmadığı halde; hatta İslam âlimlerinin açıkça şirk olduğunu söyledikleri halde, neden insanlar türbelere gidip bez bağlar, dilek diler, mum yakarlar? Günde beş vakit kıldığı namazda onlarca kez "Ancak sana ibadet eder ve ancak senden yardım dileriz" ayetini okuyan insanlar neden bir ölüden medet umar?

Yıllarca televizyon programlarında sahte hocaların, cincilerin, muskacıların, büyücülerin, üfürükçülerin defalarca iplikleri pazara çıkarılmasına rağmen üniversite tahsili yapmış bir vatandaş şifa bulmak adına sahte şeyhin abdest aldığı kirli suyu içiyor.

Umreye giden Türkler, şifa olur diye deve idrarı içince hastanelik oluyor.

Çocuğu olmayan kadınlar türbe başında toplanmış "alsana bir göbek, ver bana bir bebek" diyerek kabrin başında göbek atıyor...

Yine çocuğu olmayan bir çift çok tesirli bir hocaya muayeneye gidiyor. Üfürükçü hoca kendisi ile ilişkiye girerse çocuğu olacağı yönünde kadını ikna ediyor.

Televizyonlarda, gazetelerde, internet ortamında yukarıdaki olaylara benzer yüzlerce örneğe şahit olmuşuzdur. Falcılar, büyücüler, üfürükçüler...

Plasebo etkisinin kelime anlamını bilmese de etkisini keşfetmiş zeki sahtekârlar...

ALTERNATİF KİŞİSEL GELİŞİM ENSTRÜMANLARI

(Falcılık, Büyücülük, Üfürükçülük, Astroloji...)

"Süleyman'ın ölümüne hükmettiğimiz zaman, ancak değneğini yiyen kurt onun ölümünü cinlere fark ettirdi. O ölü olarak yere düşünce, ortaya çıktı ki, şayet cinler gaybı bilmiş olsalardı alçak düşüren bir azab içinde kalmazlardı." **(Sebe/14)**

Kuran'da geçen bu ayetteki olayın ayrıntılarından kısaca bahsetmek isterim. Hz. Süleyman meşhur Süleymaniye Mabedini inşa ettirirken Allah'ın lütfu ile kendisinin emrine verilmiş olan cinleri de insanlarla beraber çalıştırmaktadır. Tabi cinler Hz. Süleyman'dan çok korktukları için *Kuran*'da "Alçak düşüren bir azap" diye tabir edilen ağır işlerde çalışmak zorunda kalıyorlar. Hz. Süleyman ölümünün yaklaştığını hissettiğinde, öldüğü anda cinlerin inşaatı yarım bırakıp terk edeceklerini biliyor. Bu düşünce ile kendisine bir tepe üzerine camdan bir oda yapılmasını emrediyor. Cinlere, mabedin yapımını inşaat bitene kadar buradan izleyeceğini söyledikten sonra camdan odanın içerisine girip tahtına oturuyor. İki eliyle çenesinin altından destek verecek şekilde asasına dayanıyor ve o şekilde vefat ediyor.

Sonra bir ağaç kurdu asanın dibinden girerek yemeye başlıyor. Bir yıl boyunca yediği asanın içi boşalınca kırılıyor, Hz. Süleyman düşüyor ve cinler Hz. Süleyman'ın öldüğünü fark ediyor.

Neticede bir yıl boyunca Hz. Süleyman'ın ölümünü fark etmeden "Alçak düşüren azap" diye tabir edilen şekilde bir insanın emrinde çalışmış oluyorlar. Ve buna istinaden Gaybı Allah'tan başkasının bilemeyeceği *Kuran*'da vurgulanıyor.

Hayatımda bir defa, sırf merak ettiğim ve olayın ambiyansını görmek istediğim için falcıya gittim. Tesadüfen denk gelmişti. Mahalledeki Ayşe Hanım ve aynı işyerinde çalıştıkları Bahri Bey sur içinde oturan bir falcının namını duymuş ve hafta sonu için gitmeye karar vermişler. Sohbet sırasında bana da teklif ettiler, hafta sonu yapacak başka bir işim de olmadığından kabul ettim. Bir de öyle ballandıra ballandıra anlattılar ki sormayın gitsin...

"Yok efendim her şeyi biliyormuş, gidenler şoka giriyormuş, namı çok büyükmüş, bilmem kimin dayısının öleceğini bilmiş falan..." Ne yalan söyleyeyim inanmasam da kafamdan "acaba" sorusu geçmedi değil.

Ertesi gün bahsi geçen yere gittik. Sur içinde, eski, ahşap bir bina. Hani "köpeği bağlasan durmaz" denilen yerlerden. Aklıma Cem Yılmaz'ın dünyaca ünlü sihirbaz David Copperfield ile ilgili "Ulan adam gerçekten uçuyor olsa peygamberliğini ilan eder, niye parayla gösteri yapsın" esprisi geldi. Neyse içeri girdik. İlk sırada beni aldı seansa. Su falına bakıyor, sözde. Adımı soyadımı vb. sordu. "Sen her gün kalabalık bir mekâna girip çıkıyorsun ve bu girdiğin yerde bayrak var" dedi. Sıradan birisi için gerçekten enteresan bir tahmin. Ancak üzerimde takım elbise var. Halimden, görünüşümden ve beraber geldiğim insanlardan yola çıkarak devlet memurundan başka bir şey olamayacağım ortada. Dolayısıyla bir devlet memuru çalıştığı yer itibarıyla sürekli insanlarla iç içedir.

Ayrıca her devlet dairesinde de bir bayrak mutlaka bulunur...

Geçmiş gün tam olarak hatırlamıyorum, bayağı bir şeyler konuştuk; ama sadece şu söyledikleri aklımda kaldı:

- Senin içinde paylaşamadığın bir sıkıntın var.
- Ailenizde uzun boylu birisi var.
- Ailenizde hasta birisi var.
- Etrafındaki insanlar senin çok zengin, varlıklı birisi olduğunu sanıyorlar; ama gerçekte öyle değil.

Evet, söylediklerinin hepsi doğruydu. Fakat bunları bilmek için medyum olmaya gerek yok ki. Her insanın içinde mutlaka hayatıyla ilgili bir sıkıntı vardır. Bir kere zaten sıkıntısı olmayan bir insanın falcıya gitmesinin hiçbir açıklaması yoktur... Her insanın ailesinde uzun boylu veya hasta olan biri vardır. Evet benim kardeşim uzun boylu ve dedem de hasta; ama işte işin püf noktası burada. İnsan bilinçaltının çalışma şekli budur. Kardeşim olmasa, kuzenim, kuzenim olmasa dayım, dayım olmasa dıdısının dıdısı... İllaki sülaleden bir uzun boylu, bir de hasta çıkar. Ve o anda bilinçaltı beyne şu mesajı gönderir: "Aha vallaha bildi!"

Etrafımdaki insanların beni zengin biri sanmaları; ancak benim sıradan bir insan olmam da tahmini zor bir durum değildi. Üzerimde güzel bir takım elbise vardı. Dışarıdan zengin gösteriyor. Fakat devlet memuru olduğuma göre zengin olma ihtimalim de yok!

Oradan ayrıldıktan sonra Ayşe Hanım ve Bahri Bey ile sohbet ederken onlara farklı şeyler söylese de söylediği şeylerin aynı mantık çerçevesinde olduğunu fark ettim. Yani ortada gerçekten bilinmeyeni bilmek gibi bir durum yoktu. Fakat onların benim gibi analiz edemediklerini gördüm ve çok şaşırdım. Gerçekten falcının üstün yetenekli birisi olduğuna ve birçok şeyi bildiğine inanmışlardı.

Peki, gerçekten falcılık, büyücülük diye bir şey yok mudur? Muhakkak vardır. Bu işlerin nasıl yapıldığı konusunda

da farklı görüşler vardır. En yaygın görüş ise bu işlerle uğraşanların cinleri kullanarak bu işi yaptığına dairdir. Gerçeklik payı var mıdır?

Bu konu ile ilgili olarak ilahiyatçı bir büyüğüm bana şunları anlattı:

"Evet, tarih boyunca olduğu gibi günümüzde de cinlerle diyaloğa girerek fal ve büyü gibi işlerle uğraşan insanlar vardır. Fakat bu tür şeyler her ne kadar din tarafından yasaklanmış olsa da gerçekte çok derin bir ilim ve bazı özel yetenekler gerektirir. Çünkü cinler fiziksel olarak ateşten yaratıldıkları için kendilerini topraktan yaratılan insana karşı üstün görürler ve kendilerini kullandırtmazlar. Öyle görünse bile bunu muhakkak belli çıkarlar doğrultusunda ve insanlarla alay etmek için yaparlar. Yani bu iş, her önüne gelenin yapabileceği bir şey değildir. Olayın mantığını kavramanız açısından şöyle söyleyebilirim ki eğer Türkiye'de böyle derin bir ilme ve yeteneğe sahip insanlar varsa bile eminim bunlar bir elin parmaklarını geçmez. Bunların birçoğu da bu işi çok nadiren yapar ve hiçbir zaman da gelecekten haber veremezler. (Süleyman kıssasında belirtildiği gibi...) Ancak geçmişi ve olmakta olanı bilebilirler. Çünkü cinler dahi geleceği bilemez. Dolayısıyla fal ve büyü vardır; ancak bu işi yapanların neredeyse tamamına yakını sahtekârdır. Hele ki size gelecekten haber verdiğini söylüyorlarsa..."

Olayın dini boyutu gerek benim uzmanlığımın gerekse bu kitabın amacı ve kapsamının dışında bir konu olduğundan daha fazla irdelemeye gerek yok. Bizim için önemli olan falcılık, büyücülük, üfürükçülük gibi kavramların psikolojik boyutu. Peki, insanoğlunu bu metafizik bilinmeyenlerden alıkoyamayan şey nedir?

En başta plasebo etkisinin öneminden bahsettiğimiz için bu konuya tekrar girmeye gerek görmüyorum. Diğer bir önemli etken ise bu işlerle uğraşan insanların her ne kadar cahil ve eğitimsiz kişiler olsalar da son derece zeki olmaları ve insan psikolojisinden iyi anlamalarıdır. Bu işlerle uğraşan

insanlarda mükemmel bir biyo-psiko-sosyal analiz yeteneği var. Beden dilinden ve **fizyognomiden*** çok iyi anlıyor ve bu yeteneklerini kullanarak marifetlerini sergiliyorlar.

ASTROLOJİ:

Falcılığın bilimsel temellere dayanıyormuş gibi tanıtılan, modern adıdır.

Tam bir zırvalık, safsata ve deli saçmasıdır. Milyarlarca galaksi, gezegen, yıldızın bulunduğu şu sonsuz evrende üç beş gezegenin hareketine bakarak insanların gelecekleri ve ruh halleri hakkında yorumlarda bulunanları geçtim de bunlara samimiyetle inananlara ne demeli?

Hele bir de astroloji zırvalığının birçok televizyon programında bir bilim dalı gibi insanlara yutturulmaya çalışılması?

NASA: Amerikan Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi

Hubble diye bir teleskopu var. Neredeyse kâinatın ucunu görüyor. Her alanda dünyanın en seçkin bilim insanlarının çalıştığı bir kurum. 1960'lı yıllarda Ay'a insan gönderen bir kurumun sahip olduğu uzay teknolojisini daha fazla anlatıp kafa şişirmeye gerek yok. Peki, sizce bu kurum astroloji ile ilgileniyor mu? Tabii ki hayır!

Acaba beceremedikleri için ilgilenmiyor olabilirler mi? Çünkü astroloji o kadar derin bir bilimdir ki bu işlerle uğraşanların birçoğunun lise mezunu bile olmamasının bir önemi yok! 52'lik pişpirik kâğıtları ile gelecek tahmini yapmak öyle NASA'da çalışan bilim insanının yapabileceği iş değil çünkü!

Buna itiraz eden, astrolojinin ısrarla bilim dalı olduğunu iddia eden birtakım çevreler, türlü sözlerle insanları buna ikna etmeye çalışır. Oysa bilimde tümevarım ve tümdengelim yöntemleri geçerlidir. Yani siz gezegenlere bakarak insanların ruh

---

Fizyognomi: Yüz çizgilerinden ve yüzün yapısal görünümünden yola çıkarak bireyin kişilik yapısını bulmayı ya da yüz çizgileri ile kişilik arasında bağlar kurmayı amaçlayan bir araştırma dalı.

halini tespit edebiliyorsanız, insanların ruh haline bakarak da gezegenlerin hareketlerini tespit edebilmeniz gerekir. Yani 4 ile 2'yi çarpınca 8 çıkıyorsa, 2 ile 4'ü çarpınca da 8 çıkması lazım. Eğer bir gün biri çıkıp insanların ruh haline bakarak gezegenlerin hareketlerini tahmin edebildiğini kanıtlarsa o zaman sadece astroloji bir bilim dalı olarak kabul görmekle kalmaz, NASA gibi dünyadaki birçok uzay araştırmaları kurumu bu işlere milyarlarca dolar harcamaktan kurtulur!

Hazır astrolojiden bahsetmişken iki satır da burçlarla ilgili yazmadan edemeyeceğim; çünkü bazı ablaların "Ama gerçekten ben burcumun karakterini taşıyorum" dediklerini duyar gibiyim.

Bununla ilgili olarak en fazla şunu söyleyebilirim: Belki belli dönemlerde (mevsimlerde) doğan insanlar bazen belli karakter özelliklerini taşıyabilirler. Mesela kış aylarında doğanların biraz daha içe kapanık, karamsar, depresyona yatkın, bahar aylarında doğan insanların ise biraz daha sosyal ve dışadönük olabilme durumu kısmen kabul edilebilir. Tabi bu bilgi, konu ile ilgili araştırma yapan bilim insanlarının dışında sıradan insanların pek de işine yaramaz. Doğrudan mevsimin bebeğe olan etkisini bir kenara bırakalım, yaşanılan hava şartlarının doğum yapan annenin ruhsal durumuna etkisi ve bunun da anne aracılığı ile bebeğin bilinçaltına sirayet etmesi bana göre olabilirlik sınırları içindedir.

Ancak bu durumu 6 milyar insanın sadece 12 karakterden oluştuğu, Venüs'ün etkisi ile dünyada yaşayan 500 milyon Akrep'in aynı gün âşık olacağı, Yengeç ve Aslan'ın aldatılmaktan hoşlanmadığı (sanki diğerleri aldatılınca parti yapıyormuş gibi) saçmalıkları ile karıştırmamak gerekir.

1988 yılında John McCall adlı astrolog* bir röportajında

San Francisco Üniversitesi'ndeki bir araştırmada da 28 astrologa kendilerine verilen karakter testi sonuçlarına göre burç eşleştirmesi yapmaları söylendi. O astrologlar 83 denemede yalnızca 28 doğru sonuç aldı. Bu da yine herhalde deneye sokulacak bir maymunun yapacağı rasgele eşleşmeden çıkacak sonuç ile aynıydı.

insanların burçlarını tahmin etmede %80 başarı gösterdiğini iddia etti. Bunun üzerine Virginia Üniversitesi'ne iddiasını test etmek için davet edildi ve 28 denekten yalnızca 8'inin burcunu bilebildi. Rasgele yapılan eşleştirmelerde de aynı sayı elde ediliyordu. Yani John McCall salladı; ama tutturamadı.

Bu konu ile ilgili son olarak Hürriyet Gazetesi Yazarı Yılmaz Özdil'in bir köşe yazısını sizlerle paylaşmak isterim:

"Fal'an filan...

Gazeteciliğe yeni başladığım dönemlerde, henüz **"medyum sektörü"** gelişmemişti... **Tarot'tan** filan kimsenin haberi yoktu, **"astrolog şopar ablalar"** bakla falına bakıyordu... Bi gün, yazı işleri müdürüm çağırdı, **"Bundan sonra falları sen yazacaksın"** dedi. Doğrusu hiç şaşırmadım... Çünkü, medyum değildim ama **bu tür angaryaların çömezlere kakalandığını zaten biliyordum.** Gündüz habere koşuyor, akşam mesai bitiminde, benim gibi çömez bir başka arkadaşımla oturuyorduk bilgisayar başına... O arkadaşımın babası doktordu, o nedenle **"Profesör Susan Steward"** olma görevi ona verilmişti... Henüz **"Profesör Mehmet Öz sektörü"** gelişmediği için, **"Fındık yiyin, ıspanak suyu için, amuda kalkın"** gibi sağlık tavsiyelerini o yazıyordu.

Aslında şükrediyordum... Çünkü bir başka çömez arkadaşıma, at yarışı tahminlerini yazması için **"Beyaz Yele"** olma görevi verilmişti! **Neyse...** Hangisi **Terazi'dir**, hangisi **Yengeç'tir** bakmadan, Allah ne verdiyse döşeniyordum, **"Negatif ilişkilerden uzak durun, bugün bir sürprizle karşılaşacaksınız, kıskanılıyorsunuz, Jüpiter'in etkisine dikkat"** falan...

Oğlak olduğum için, bir **Oğlak** yazıyordum, aklınız durur, **herkes Oğlak olmak istiyordu.** Müdür Balık'tı... Ne karaktersizliği kaldı Balık'ın, ne cimriliği, cinsel sorunları olduğunu yazıyordum...

Meğer okuyormuş, bi akşam üstüme saldırınca, kendi kaderimizle oynamamak için, değiştirdik tabii **Balık'ın** kaderini.

2 sene kadar yazdım falları, burçları...

Son 6 ay rüya işine girdim.

Neticede, **sarı basın kartım geldi**, altıma da **yeni çömez**... Çayda dem, meslekte kıdem, kurtuldum.

RÜYALAR ÜZERİNE

Bilinç ve bilinçaltı olarak ikiye ayrılan insan zihninin bilinçaltı kısmı tarih boyunca hep bir muamma olagelmiştir. Yıllar boyunca, bilinçaltına ulaşmanın çeşitli yolları aranmış; ancak yüzde yüz etkili ve güvenilir bir yöntem bulunamamıştır. Günümüzde bilinçaltı bilgilerine ulaşmada hipnoz ve rüya analizi yöntemleri bilinenlerin başında gelir.

Rüyalar bilincin bypass olduğu anlardır. Bilinç yargılayıcıdır, sorgulayıcıdır, analitiktir. Bilinçaltı, hiçbir şey düşünmez; sadece hisseder, duyguları yaşar. En çılgın seks fantezileri kişinin bilinçaltındadır. Ancak bilinç bunu kabullenmez. Bir mürebbiye gibi bilinçaltına parmak sallayarak onu terbiye eder. İnsanın uykuya dalması demek bilincin, yani bu mürebbiyenin, uykuya dalması demektir ki işte tam o sırada fırsatı ganimet bilen bilinçaltı duygularını özgürce yaşar.

Rüyalar kişinin hayatta gerçekleştiremediği veya gerçekleştiremeyeceği istek, arzu, duygu ve düşüncelerin yaşandığı yerlerdir ve bu yaşantılar çoğu zaman tatmin edicidir. Gerçek yaşantı ile rüyada yaşananlar arasında aslında teoride çok fazla bir fark yoktur. Mesela seks... Gerçek yaşamda seks yaparken kişinin aldığı haz tamamıyla beyinle alakalıdır.

Her ne kadar fiziksel bir faaliyet olsa da meselenin asıl cereyan ettiği yer, hazzın oluştuğu alan beyindir. Rüyada yaşanılan seksin gerçek olandan farkı ise fiziksel aktivitenin olmamasıdır. Öpmek veya dokunmak deride veya dudakta bir haz oluşturmaz. Deri ve dudak sadece bunu beyne ileten bir ara kablo işlevi taşır. Rüyada yaşanan seks ise prize doğrudan bağlanmaya benzetilebilir. Hipnoz seansları sırasında soğuk su içirilen deneğe kaynar su içirildiği telkini yapıldığında gerçekten ağzı yanıyormuşçasına acı çekmekte, bu tüm yüz ifadesine yansımakta; hatta bazı vakalarda kişinin dudaklarında ve dilinde yanık belirtileri olduğu gözlemlenmektedir.

Aynı durum, kimi zaman rüyalarda da karşımıza çıkar. Çok güçlü bir rüyada köpek tarafından ısırıldığını gören bir kişinin uyandıktan sonra gün boyunca bacağında ağrı hissettiği gibi çok sayıda vaka bilinmektedir. Bu durum rüyaların ne derece etkili olduğuna dair fikir verir. Rüyalar insanoğluna verilmiş büyük bir nimettir. Orduları komuta eden bir savaş kahramanı olmak, galaksiler arası seyahat etmek, cennete gitmek veya cehennemi görmek... Bütün bunlar için zengin veya herhangi bir güç sahibi olmaya gerek yoktur. Sadece uyumak yeterli olabilmektedir. Neye ihtiyacınız olduğunu bilinçaltı sizden iyi bilecek ve ihtiyacınız olan şeyleri sizlere yaşatacaktır. Bu yüzdendir ki görülen rüyalar kişinin günlük ruh halinde önemli ölçüde etkilidir.

Gerçek yaşamda yarım kalmış işlerin insan psikolojisinde bir tatminsizlik oluşturması ile rüyada bir savaşı kazanmak üzere olan bir komutanken veya tam orgazma ulaşma noktasındayken aniden uyanan adamın bütün gününün berbat geçmesinin sebebi aynıdır.

Peki ya kâbuslar? Bizi rahatsız eden kâbusların bir fonksiyonu var mıdır?

Evet. Kâbuslar bazen kendimizden bile saklamaya çalıştığımız en derinlerdeki korkularımızın, endişelerimizin,

huzursuzluklarımızın dışavurumudur. Bu kâbus şeklindeki dışavurum her ne kadar o anda insanı rahatsız etse de uzun vadede bir cerahatin akıtılması gibidir. Bizi rahatsız eden ve kimseyle paylaşamadığımız bir durumu, bir arkadaşımızla konuşmaya karar verip paylaştığımızda hissettiğimiz rahatlama gibidir kâbuslar.

Rüyalar korku ve kaygıların açığa çıktığı yerlerdir. Gördüğümüz bir rüya bazen doğrudan nesne, kişi ve olayın bizzat kendisi ile alakalı olabildiği gibi bu nesne, kişi veya olayların başka bir sembolik nesne kişi veya olaya dönüşmesi şeklinde de gerçekleşebilmektedir. Şöyle ki rüyasında silahla ateş etmeye çalışan birinin silahının ateş almaması, cinsel yetersizliğin bilinçaltı haykırışı olabilir. Yine kişinin rüyasında bir yılan tarafından sokulması düşmanı tarafından kendisine verilebilecek potansiyel bir tehlike olasılığının sembolik göstergesi olabilir.

Son derece alakasız, saçma sapan ve hiçbir anlam taşımadığını düşündüğümüz rüyalarımızın aslında bilinçaltımızın en derinlerinde yatan duyguların sembolik ifadesi olabileceğini çok azımız biliriz. Hal böyle olunca bilinmeyene anlam yükleme içgüdüsü, insanoğlunu arayışa sürükler. Tarih boyunca süregelen ve günümüzde de internet teknolojisi sayesinde devam eden rüya tabirciliği mesleği, varlığını insanoğlunun bu arayışına borçludur.

Rüyada görülen bir olayın gerçekleşmesi ile ilgili olarak gerek din gerekse bilim insanlarının çeşitli görüş ve araştırmaları bulunmaktadır. İslam âlimleri bazı rüyaların anlam taşıdığını, mesaj verebileceğini söyleseler de genellikle aralarındaki ortak kanı rüyaya göre hareket edilmemesi gerektiğidir. Mesaj içeren rüyalarla ilgili olarak sadece peygamberlerin rüyalarının kesin güvenilir olduğunu söylerler. Rüyaya göre hareket edilmemesi gerektiği konusundaki bu ortak kanı, sanırım rüyaların çok büyük oranda bilinçaltı süreçlerle ilgili olmasıyla ilgilidir.

Bilim çevrelerinde ise bu konuyla ilgili uzun yıllar özellikle telepati, 6. his ve duru görü gibi alanlarda araştırmalar yapılmış; ancak bunlarla ilgili güvenilir ve geçerli sonuçlar elde edilememiştir. Görülen rüyanın gerçekleşmesi ile ilgili olarak en tatmin edici bilgiler, yine bilinçaltının içinde yatmaktadır. Konunun başında belirttiğimiz gibi bilinçaltına ulaşmanın bilinen en etkili yöntemlerinden olan hipnoz ile ilgili olarak yapılan çalışmalar bu konuda bize çeşitli fikirler vermektedir. İnsanoğlunun düşünce ile ilgili olarak beyninin çok az bir kısmını kullanabildiği ile ilgili benzer şeyler okumuşuzdur. Sanki ölçmüşçesine kimisi beynimizin yüzde 3'ünü, kimisi yüzde 6'sını, kimisi yüzde 10'unu, kimisi de aslında tamamını kullandığımızı ve bunların bir safsata olduğunu söyler. Bütün bu rakamların birer safsata olduğunu kabul etmekle birlikte insanın aslında beyninin düşünce merkezinin tamamını kullanmadığı teorisi inkâr edilemez bir gerçektir.

Dünyanın içinde bulunduğu durum ve beş bin yıllık yazılı tarih boyunca insanoğlunun sadece 200 küsur yıl savaşmadan barış içinde yaşamış olması bir tarafa, insanoğlunun beyninin tamamını kullanamadığının en büyük kanıtı yine biraz önce bahsettiğimiz gibi hipnoz alanında yapılan çalışmalardır. Hipnoz seanslarında dün ne yediğini bile hatırlamayan bir adamın doğum anını hatırlaması, matematikten anlamayan birinin astronomik rakamlarla hesap makinesi gerektirecek işlemler yapabilmesi, bilinçaltının korkunç gücünün bir göstergesidir. Bu korkunç zekâya pranga vuran şey ise kişiliğimizi oluşturan egolarımız, bağımlılıklarımız, saplantılarımız, şartlanmışlıklarımız ve bilincimizin dayanma kapasitesidir. Rüyalarda bu prangalardan kurtulur ve bilinçaltımız oluruz. Dehşet verici sanat eserleri, besteler, akla hayale gelmeyecek fikirler ve projeler ortaya çıkar.

Rüyamızda bir yakınımızın kansere yakalanıp öldüğünü gördüğümüzde ve gerçekten birkaç ay sonra bu durumun

gerçekleştiğine şahit olduğumuzda kim olursak olalım, ilk yaptığımız şey kendimize manevi bir anlam yüklemektir. Halbuki kâinatın en zeki bilgisayarı olan bilinçaltımızda gerçekleşen milyarlarca işlem sayesinde bu bilgiye ulaşmışızdır. Yakınımızın ailesinde kanser ölümleri fazladır. Yaşadığı yer, kimyasal üretim yapan fabrikaların bulunduğu bir şehirdir. Yakınımızla ilgili olarak stres, sigara kullanımı, sağlıksız beslenme, yaş, kilo vb. binlerce veri o kadar karmaşık bir şekilde bilinçaltında işlenir ve sonuca ulaşılır ki bilincimiz bunu kavrayabilecek kapasitede değildir.

Rüyaların gerçekleşmesi kimi zaman da "kendini gerçekleştiren kehanet" kuramıyla ilgilidir. Bilinçaltı, kendisi ile çelişmeyi pek sevmez. Tıpkı bir bilgisayar gibi çalışan bilinçaltını oluşturan programlar yaşanan travmalar sonucu hasara uğrayabilir. Bu hasarlı programlar korkular, kaygılar, şüpheler üretir. Bu anlamsız duygulara anlam yükleme çabasında olan insanoğlu farkında olmadan gerçekten kendisini bu durumlara sokacak davranışlar içine girer. Rüyasında sevgilisinin kendisini aldattığını gören kişi, bir süre bununla mücadele etmeye çalışır. Mücadeleyi kaybettiğinde ise karşı taraf üzerinde baskı yaratır. Şüpheci, baskıcı ve paranoyak tavırları ile farkında olmadan sevgilisini kendini aldatmaya zorlar. Sevgilisinin kendisini aldattığını öğrendiğinde ise bilinçaltının kendisini onaylamasının verdiği hazzı fark edemez çünkü o anda aldatılma acısı çekmektedir.

Peki, rüyaların bilinçaltı yansıması olduğu bilgisi ne işimize yarar?

Rüyaların doğru bir şekilde analiz edilip yorumlanması ruhsal problemlerin çözümlenmesinde son derece etkilidir. Rüyalar, ruhumuzun röntgenidir. Rüya analizleri korkularımızın, endişelerimizin ve bunalımlarımızın kaynağını tespit etmeye yarar. Neye ihtiyacımız olduğu ve bizi nelerin mutlu edeceği konusunda farkındalık kazandırır.

Ancak burada rüya analizini; rüya tabiri, rüya tefsiri veya yorumu gibi zırvalıklardan ayırmak gerekir. Rüya analizleri, ruh sağlığı alanında eğitim alıp rüyalar üzerine uzun yıllar çalışmış uzmanların işidir. Rüya analizlerinin babası Freud olup ülkemizde bu işin duayen ismi Doç. Dr. Nusret Kaya'dır. Tüm dünyadaki bilim çevrelerinde, yaptığı çalışmalar ve fikirleri ile bu alanda büyük saygı görmüş bir bilim insanımızdır. Sayın Kaya'nın burada ismini zikretme ihtiyacı duydum; çünkü şarlatanların bu kadar bol olduğu bir ülkede gerçek bilim insanlarının da olduğunu hatırlatmak istedim.

Rüyaların bilinçaltı yansıması olduğunu görmezden gelerek her zaman manevi bir anlam yüklemeye çalışmak insanın içindeki onaylanma içgüdüsünün tatmini ile alakalıdır. Falcıların ve astrologların insanlara duymak istedikleri şeyleri söylemeleri ile rüya tabirleri arasında çoğu zaman bir fark yoktur. Çeşitli kitap ve internet sitelerindeki rüya tabirlerinin ne kadar uyduruk olduklarının kanıtı basittir. Biraz önce benim yapmış olduğum gibi google'a "rüya tabirleri" yazın. Çıkan sitelerden birisindeki herhangi bir rüya tabirini tıklayın (alfabetik konular var). Ben "d" harfinden daktilo kelimesini tıkladığımda karşıma çıkan sonuç aynen şu:

"Rüyada daktilo görmek, korkunç ve üzücü olayların habercisidir.

Farkında olmadan yaptığınız hataların sonunda size yarar geleceğine işarettir. Dul bir kadın için varlıklı ve iyi kimse ile evleneceğinize ve mutlu olamayacağınıza işarettir. Bu rüyayı görürseniz ertesi günü neşeli geçirirsiniz.

Rüyada daktilo görmek, bir şirkete ortak olmak için hisse senedi satın alacağınıza veya borsadan devlet tahvili satın alacağınıza işarettir.

Bir başka rivayete göre rüyada daktilo görmek, rüya sahibinin haline göre tabir edilir. Takva ve ilim sahibi birisi ise halkın onun ilminden istifade edeceğine, Ehli dünyanın

görmesi ise yaptığı işlerle insanları huzursuz ve rahatsız edeceğine işarettir."

Yukarıdaki paragrafta geçen altı cümlenin üçü (altı çizili olanlar) olumsuz, üçü olumlu. İlk cümlede rüyada daktilo görmenin korkunç ve üzücü olayların habercisi olduğundan bahsederken, ikincisinde yapılan hataların sonunda yarar getireceğinden bahsediyor. Seç beğen al, hangisi psikolojine uygunsa!

"Bilim ve fennin dışında yol gösterici aramak cehalet, aymazlık ve doğru yoldan çıkmışlıktır."

Mustafa Kemal Atatürk

BİLİNÇALTININ SEMBOLİK HAYKIRIŞI: RÜYALAR

Büyük bir doğal park içerisinde kokteyl veriliyor. Davete katılanlar kalburüstü takım ve kadın erkek herkesin üzerinde takım elbise var. Arkadaşımla beraber kokteyl alanına doğru gidiyoruz. Yanımdaki arkadaşım çok acıktığını ve bir an önce yemeğe yetişmemiz gerektiğini söyleyip duruyor. O anda açlık hissediyorum ve yemekleri merak ediyorum. Yürürken karşımızdan tanıdığım bir kadın arkadaşım geliyor. Neredeyse herkesin resmi kıyafetlerle dolaştığı bir ortamda bikini giymiş. Mısır dikilitaşları gibi bacaklarının devasa büyüklüğü çok dikkatimi çekiyor; ama görmezlikten gelerek ilerliyorum. Az ileride kardeşimi görüyorum. Elinde gazete kâğıdının üst kısmında yer alan boşluğun boydan boya kesilmiş kısmı ve üzerinde "free shopa ücretsiz girebilirler" yazısı. "Artık free shop'tan ne istersek alabiliriz. Bak imzalı onay aldım" diyor.

Son derece absürt ve birbirinden alakasız bu rüyayı, uyandığımda bir anda vahiy gelmişçesine analiz edebilmenin şoku beni heyecanlandırdı. Tam da rüyalar üzerine yazdığımın ertesi günü...

İlk önce anlayamadım. Ne demekti bütün bunlar? Çok anlamsız. Alakasız, saçma sapan. Hiçbir anlamı yok diye düşündüm. Sonra son birkaç gün içinde yaşadığım olaylar, film şeridi gibi gözümün önünden geçince dumura uğradım.

İki gün önce Beşiktaş'tan Eminönü'ne doğru giderken Yıldız Parkının önünden geçmiştim. En son iki yıl önce gittiğim bu park, beni son derece etkilemiş ve hoşuma gitmişti. O sırada parkın içerisinde bir düğün merasimi yapılıyordu. Herkes siyah takım elbiseler giymişti ve yemek veriliyordu. Oradan geçerken ilk fırsatta tekrar gelip dolaşmanın hayalini belki birkaç saniyeliğine de olsa aklımdan geçirdiğimi hatırladım.

Bir gün önce üniversiteden tanıdığım bir arkadaşımın yanına bir iş ziyareti için uğramıştım. Son derece kısa ve dikkat çekici bir mini etek giymişti. O kadar kısa ve dikkat çekiciydi, çalıştığı ortama o kadar tersti ki çok garibime gitmişti. Kendi kendime söylenerek eleştirdim.

Üç gün önce çocukluk arkadaşım yemeğe davet etti. Daha birkaç ay önce evlenmişti ve beni evinde misafir ederek bir akşam yemeği ikram etmek istiyordu. Defalarca çağırmasına rağmen bir türlü fırsat bulup gidememiştim. En son pazardan balık aldığını ve balık yaptığını söylemişti; ama o gün de önemli bir işim olduğundan gidemediğim için son derece mahcup olmuştum.

Bir hafta önce kitap fuarı vardı. Tanınmış bütün yazarlar hayranları ile söyleşilerde bulunuyor, kitap imzalıyorlardı. O gün kardeşim işten eve geldiğinde sevinçliydi ve yüzü gülüyordu. "Birader yarın x yazarın yemeğine davetliyim, istersen sen de gel, sana da bir kitap imzalasın" diyerek havasını bastı. Bu yazar aynı zamanda bir parti lideriydi. Kardeşim bu kişinin bir gün iktidara geldiğinde kendisini de önemli yerlere getireceği ile ilgili hayallerinden bahsetti. Hayran olduğu ve yazılarını takip ettiği yazarla bir şekilde iletişim kurmuştu. Ondan imzalı kitap alma ve onunla yemek yeme imkânının heyecanını yaşıyordu.

Son bir hafta içinde yaşadığım bu olaylar sembol değiştirmiş ve rüyamda karşıma çıkıyordu. İşte, en anlamsız ve absürt rüyaların bile bir sembolik değeri ve anlamı olduğu gerçeği...

ÇEŞİTLİ KİŞİSEL GELİŞİM SEKTÖRLERİ

Birçoğumuzun zannettiği gibi kişisel gelişim sektörü sadece insanın ruhsal dünyası ile ilgili çalışma, satış ve pazarlamalardan ibaret değildir. Bireyin ruhsal dünyasının yanı sıra fiziksel realitesinin de gelişime, bakıma, desteğe ihtiyacı vardır. Bunların başında da sağlık ve estetik sektörü gelir. Sağlık ve sağlıkla ilgili olarak yine estetik alanında son yüzyılda müthiş gelişme ve ilerlemeler olmuştur. Bundan yüz yıl önce milyonlarca insanın ölümüne yol açan ve tedavisi mümkün olmayan birçok hastalığın günümüzde geliştirilen ilaçlar ve tedavi yöntemleri ile çok kolay ve kısa bir süre içinde tedavi edilebildiğini görmekteyiz. Ancak her alanda olduğu gibi sağlık, spor, estetik gibi alanlarda da bu iş istismara ve ranta açıktır. Ve maalesef ki istismar edilmiştir ve edilmektedir. Üstelik bu yapılan istismarlara bazen önünde "profesör, doçent" gibi unvanlar taşıyan bilim insanlarının da alet olduğunu görmekteyiz.

Bu konu ile ilgili en çarpıcı örneği "altın çilek" furyasında gördük. Kilosu 10 lira civarında satılan bu ürünün, yapılan reklamlarla kilosu 100 liraya kadar çıktı.

Tabii ki yeryüzünde yaratılmış her meyvenin insana faydalı

olduğu yerler vardır. Ancak bir elma, armut, kiraz, sarımsak ne ise altın çilek denilen şey de kendi özellikleri çerçevesinde bunlardan biridir. Fakat hatırlayın bu meyve nasıl anlatıldı televizyonlarda, gazetelerde, internet köşelerinde. Sanki evrendeki başka bir gezegenden dünyayı ziyarete gelen çok ileri bir uygarlık, yanında hediye olarak getirdi ve insanlığa bahşetti bu meyveyi. Her derde deva. Zayıflamada bir numaralı ilaç. Neredeyse ölüme bile çare olacağını söyleyeceklerdi! Hatta bu sektörden para kazanan bazı uyanıklar bir gün Başbakanımızın gidip bir kuruyemişçiden altın çilek almasını bile reklamlarında kullanarak istismar etti. Üstelik bu durum onlar için öyle güzel bir fırsattı ki hiç para ödemeden, gazete ve televizyonlar kendiliğinden yapıyorlardı reklamı. Çünkü başbakan, bir ülkenin en önemli adamıdır. Medyanın da haḃere ihtiyacı var. Fırsat bu fırsattı onlar için.

Sonra ne mi oldu? Altın çileği kullanarak kendilerine haber sağlayan medya artık çileğin bayatlamaya başladığını görmüştü! Tam o sırada ölen ve felç geçiren birkaç vatandaşın da altın çilek kullandığının öğrenilmesi taptaze bir haberdi. Daha birkaç gün önce dünyanın en büyük mucizesi olan altın çilek, bir anda günah keçisi haline geldi. Ölen, felç olan birkaç yurttaşımızın ölüm ve felç nedenleri neredeyse hiçbir ciddi araştırmaya tabi tutulmadan birden altın çileğe bağlandı. Belki de gerçekten ölüm nedenleri altın çilekti. O kadarını bilemem. Tek bildiğim birkaç gün içinde kilosu 100 liradan satılan bu ürünün fiyatının 3 liraya kadar düştüğü. Bu işe giren ve para yatıran birçok üreticinin de ellerinde kalan tonlarca mal ve milyarlarca lira zarar... Ama herhalde birileri iyi para kazanmıştı bu işten.

Çok iyi hatırlıyorum; tam da bu altın çilek furyasının bittiği günlerde birdenbire yeni bir ürün patlayıverdi "DENGE BİLEKLİĞİ" Amerika'da yine bir Amerikan şirketi tarafından üretilen ve insanın performansını artırdığı söylenen bu ürün,

çok kısa bir sürede tüm dünyayı kasıp kavurmaya başladı. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de internet sitelerinde, gazete ve dergilerde kollarında bu bileklikten bulunan çok ünlü sporcuların boy boy fotoğrafları reklam olarak kullanıldı. Maliyeti 1 lira bile etmeyecek bu uyduruk plastik ürün 20-30 liralardan kapış kapış satılmaya başlandı. Televizyona çıkan sözde uzmanlar bileklikteki mıknatısın bilmem ne iyonizer fonksiyonunun insan vücuduna etkilerini ve performansı nasıl artırdığını hiçbir bilimsel dayanağı olmayan kavramlarla ve abuk sabuk deneylerle açıklamaya çalıştı. Daha sonra bu ürünü üreten Amerikan şirketi kendisine açılan davalar sonucunda denge bilekliği adı verilen bu ürünün hiçbir işe yaramadığını itiraf etti. Tabi yükünü tutan tutmuştu o sırada.

Ben bu satırları yazarken yeni bir furya daha patladı. Hukuki bir sonuç doğurmaması için ismini telaffuz etmek istemiyorum. Afrika kökenli olduğu öne sürülen bir ürünün yine zayıflamada ne kadar mucizevî etkileri olduğu öne sürülüyor. Yüzlerce televizyon kanalında, internet sitesinde 24 saat reklamı yapılıyor. Dünyaca ünlü bir uzman da bu reklamlarda oynatılarak satış, pazarlama taktikleri uygulanıyor. Eminim kitabımın yayımlandığı gün, bu ürün çoktan unutulmuş ve yerine bir yenisi gelmiş olacak.

Söylediklerimi abartılı buluyorsanız şu bileklik örneğine tekrar dönelim. 30 yaş ve üstünde olanlar hatırlar. Bir zamanlar da "stres bilekliği" diye bir şey çıkmıştı. Demirden bir bilezik. İki ucu top şeklinde ve içinde mıknatıslar var. Stresi alıyormuş! Herhalde icat eden adam Afrika'daki ilkel bir kabileden gördü ve esinlendi! 90'lı yılların başıydı. Gazeteler 30 kupona falan veriyorlardı. Aman Allah'ım, kapış kapış nasıl gidiyor? Koskoca, kelli felli, takım elbise kravatlı adamların kollarında görüyorduk. 20 yıl geçti hâlâ görüyoruz, sadece şekli değişmiş. Demir yerine plastiğe monte etmişler mıknatısları! Pardon bir de ismi değişmiş. Stres bilekliği, denge bilekliği olmuş!

2004 yılından itibaren birçok erkekte olduğu gibi bende de saç dökülmesi problemi başlamıştı. Birkaç yıl içinde daha da hızlandı ve kelleşmeye başlamıştım... 2004'den 2011'e kadar kullanmadığım şampuan, kellik ilacı, losyon, tonik, bitkisel kür vb. kalmadı. Ne zaman televizyona bir uzman (!) çıkıp tıbbın son icadı olan kellik ilacını tanıtsa hemen koşup alıyor ve tatbik ediyordum. Reklamlarda saç çıkardığı, hücreleri yenilediği, saç köklerini uyardığı vb. iddia edilen yüzlerce ürünü çok değerli uzmanların (!) önerilerini dikkate alarak kullandım. Sonra bir gün baktım ki kel olmuşum. Yani 6-7 yıl boyunca kullandığım ilaçların hiçbirisi bir işe yaramamıştı. Birden aklıma takıldı. Basit bir hesap yaptım ve bu ürünlere 6 yıl boyunca verdiğim parayı hesapladım. En az 8 bin lira kadar bir harcama yaptığımı fark edince beynimden vurulmuşa döndüm. Bu paranın yarısı ile İstanbul'da tam teşekküllü bir hastanede, işinin ehli uzmanlarca, mükemmel bir saç ekimi yaptırabilirdim. O kadar sıkıntı ve eziyeti de çekmemiş olurdum.

90'lı yılların başlarında, yani çocukluk dönemlerimde, televizyonda piyasaya yeni sürülmüş bir ürünle ilgili herhangi bir reklam çıktığı zaman rahmetlik babaannem çok sinirlenir, "ne icat çıkartacaklarını şaşırdılar, yakında bunlar taşı da boyayıp satarlarsa şaşırmam" diye kendi kendine söylenirdi. 2000'li yılların ortalarına gelindiğinde hakikaten yüzlerce çeşit farklı tür, renk ve boyutlardaki madeni taşların çeşitli hastalıklara ve ruhsal sorunlara iyi geldiği gerekçesi ile satıldığı koca koca dükkânları görünce aklıma hep babaannemin o kendi kendine söylenmesi gelir.

LALE ÇILGINLIĞI

"Lale Balonu" veya "lale spekülasyonu" diye adlandırılan olayı kısaca hatırlatayım. 1600'lerin başlarında Osmanlı topraklarına giden Hollandalı tüccarlar zarif, estetik ve harikulade yaprakları olan gizemli bir çiçeğin İstanbul'daki sarayların gözdesi olduğunu fark edip büyüsüne kapılırlar. O dönemde Avrupa birçok alanda Osmanlı ile etkileşim halindedir ve bir Osmanlı hayranlığı vardır. Lale soğanları da Osmanlı Saltanatının muhteşem çiçeği olarak Avrupa'ya getirilir ve çok kısa zamanda her tarafı bir lale modası kaplar. Başlarda masum olan bu tutku zamanla yayılır. Hollandalı üreticiler Osmanlı'dan getirilen çiçekler üzerinde farklı aşılama teknikleri ile bin bir renk ve şekilde muhteşem laleler üretirler. Bu moda, zamanla bir tutkuya ve çılgınlığa dönüşür. Lale furyası tüm Hollanda'yı kasıp kavurur. Üretici firmalar talebi karşılayamaz hale gelir. Dolayısıyla bir lale borsası oluşur ve sözleşmeler imzalanmaya başlanır. Fiyatlar alır başını gider. Öyle ki o dönemde bir lale soğanının fiyatının Hollanda'daki en pahalı evin fiyatına ulaştığı söylenir. İnsanlar bir lale soğanına sahip olabilmek için servetlerini gözden çıkarır.

Bununla ilgili birçok hikâye de anlatılır. Mesela o dönemde lale çılgınlığından haberi olmayan bir gemicinin Hollanda'ya

bir tüccarı ziyarete geldiği ve tüccarla yemek yerlerken masada bulunan bir servet değerindeki lale soğanını normal soğan zannederek yediği, bunun üzerine tüccarın kendisine dava açarak neyi var neyi yok elinden aldığı gibi hikâyeler rivayet edilir.

Gel gelelim her spekülasyonda olduğu gibi fiyatlar bir zaman sonra hızlı bir inişe geçer. Lale soğanı sözleşmesi imzalayan tüccarlar ortadan kaybolur. 1637'den sonra zincirleme bir iflas furyası başlar ve birkaç ay içinde Hollanda ekonomisi çöker; bir ev fiyatında olan lale soğanlarının fiyatı birkaç ekmek parası değerine düşer. Hollanda uzun yıllar sürecek bir ekonomik krize, halk ise fakirliğe gömülür.

Vahşi kapitalizmin insanları nasıl da hipnotize ederek tüketim toplumu haline getirdiğinin bu ve benzeri binlerce korkunç örneği vardır. Amacım bir şeyleri kötülemek, bu tarz ürünlerin tamamının faydasız ve gereksiz olduğunu ilan edip toptan karalamak, kapitalizm karşıtı sloganlar atarak propaganda yapmak değil; bilinçli tüketimin önemini vurgulayarak modern çağın legal soyguncularına karşı insanları uyarmak.

Bu konuyu sonlandırmadan önce değinmek istediğim bir nokta da sağlık alanında çalışan bilim insanlarının popülarite kaygıları ile yaptıkları lüzumsuz yorum ve açıklamalardır. Çocukluğumda ilk defa gazete okuduğum günü hatırlıyorum. Aklımda kalan haber kansere çare bulunduğuyla ilgiliydi. Aradan 20 yıl geçti bugün hâlâ gazetelerin iç sayfalarında, haftanın birkaç günü periyodik olarak yayımlanan "kansere çare bulundu" haberleri bana hep o ilk okuduğum gazeteyi hatırlatır. Halbuki bulunan, kansere deva olabilecek bir ilaç için gereken yüzlerce maddeden bir tanesinin doğadan nasıl farklı bir yolla elde edilebildiğine dair basit bir keşiftir. Özellikle son dönemlerde önünde "profesör, doçent" gibi unvanlar bulunan bazı bilim insanlarının hiçbir bilimsel araştırma, deney veya kaynağa dayanmadan sırf "ben de buradayım"

diyebilmek adına televizyonlara çıkıp kendilerini sıra dışı şeyler söylemek zorunda hissetmelerini ibretle izlemekteyiz.

- Patates kızartması zararlı değil, kilo yapmıyor.
- Tereyağı kolesterol yapmaz, istediğiniz kadar yiyebilirsiniz.
- Kırmızı etin hiçbir olumsuz etkisi yoktur, sınırsız tüketilebilir.
- Balık ile yoğurt yemenin sakıncası yoktur.

Az kaldı biliyorum, bir gün çıkıp birisi de "sigara ve alkol sağlığa zararlı değildir, rahatça tüketebilirsiniz" derse hiç şaşırmayacağım...

BİLİNÇALTININ BOZUK KODLARI

Serhat ile ilgili bahsettiğim olayın üzerinden beş yıl kadar bir zaman geçmişti. Yaz tatillerini genelde memlekette geçirdiğim için birçok arkadaşımla bol bol muhabbet etme imkânı buluyordum. Bizim Serhat evlenmiş, çoluk çocuğa kavuşmuş, göbeğinin büyüklüğünden neredeyse alaturka tuvalet kullanamaz hale gelmişti. (Kitapta anlatılan olaylardaki bazı kahramanların isimleri, buna Serhat da dahil, değiştirilerek verilmiştir.)

Zaman zaman yine parkta oturup tavla atıyor, muhabbet ediyorduk. Bu arada onunla ilgili bir şeyin farkına vardım. Aradan yıllar geçmesine rağmen o kızı hâlâ aklından çıkartamamıştı. Tabii ki beş yıl önceki kadar şiddetli ve saplantılı duygular yaşamıyordu. (Belki de ben öyle zannediyordum!) Ama internete her girdiğinde kızın Facebook profiline göz atıyor, yerel gazetelerin sayfalarında onunla ilgili herhangi bir haber var mı diye bakıyor, kızı uzaktan tanıyan kişilere evlenip evlenmediğini soruyordu. Kızın, arabasını satmak için internete ilan vermesi de dahil her şeyden haberi vardı!

Her buluşmamızda muhakkak konusu geçiyor, onunla evlenseydi hayatının nasıl olabileceğini sorguluyordu.

Tabi bu arada kız ile Serhat, yaşam tarzları, hayat görüşleri, karakter, huy vb. birçok özellik açısından taban tabana zıt, iki farklı dünyaydı. Zaten evlenseler de mutlu olamayacaklarını kendisi de biliyordu.

Ama saplantılar...

Eeee!

Bizim muska işe yaramıştı ne güzel... Ne oldu peki?

Plasebo'nun her ne kadar mucizevi etkileri olsa da maalesef bu etkiler birçok zaman uzun vadede kalıcı olamamaktadır. Çünkü plasebo ile yapılan şey, birçok durumda meseleyi halının altına süpürmektir. Çocukluğumdaki eski model televizyonları hatırlıyorum. Bazen görüntü veya ses bozulurdu. Televizyona en yakın olan kalkıp okkalı bir yumruk atınca geri gelirdi. Ama asıl yapılması gereken, tamirciye götürülüp tamir ettirme işlemi nedense bir türlü yapılmadığı için görüntü veya ses gittikçe daha fazla bozulur, en son tamamıyla kırılıp dökülünce yenisi alınırdı.

Psikiyatrist ve psikologların neredeyse her hastada veya danışanda karşılaştıkları bir durum vardır: Danışan gelir, koltuğa oturur... Psikolog "Sizi bana getiren sebep nedir?" diye klasik bir girizgâh yapar. Danışan başlar sorunlarını anlatmaya... İnsanlarla olan ilişkilerinin kötü gittiğinden, iletişim problemleri yaşadığından, iş veya evlilik hayatındaki sorunlardan...

Seanslar sonra ortaya çıkar ki derinlerdeki asıl problem başkadır. Taciz, tecavüz, ebeveynlerden birinin kaybı, çocuk yaşta terk edilme, yalnız bırakılma...

Hatta bebek anne karnında iken, anne ve babanın çocuğun dünyaya getirilip getirilmeyeceği konusundaki tartışmalarının bile bebeğin bilinçaltında "istenmiyorum" şeklinde bir negatif kodlama oluşturduğu bilinmektedir.

Daima Hikâyenin Altında İkinci Bir Hikâye Daha Vardır:

Tabii ki bir insanın psikolog koltuğuna oturur oturmaz bilinçaltının derinliklerindeki asıl problemi anlatması

beklenmez ki zaten kendisi de genelde bunun ne olduğunun farkında değildir. Yaşadığı travmayı ötelemiş, halının altına süpürmüştür. İçten içe kendisini rahatsız edenin o olduğunun çoğu zaman farkında değildir. Derinlere bir yerlere gizlenmiş bu sorun, çeşitli maskelere bürünüp daha anlatılabilir sorunlar haline dönüşerek kişinin psikolog koltuğuna oturmasını sağlar.

Bazen tüm diyetlere, pahalı spor salonlarında harcanılan paralara ve kullanılan ilaçlara rağmen aşırı kilolarından kurtulamayan bir kadının bilinçaltında, çocukken televizyonda izlediği bir filmde tecavüze uğrayan güzel ve masum bir kadının sahnesi ve o sırada odada bulunan annesinin "keşke ölseydi daha iyiydi" şeklindeki konuşması vardır. Bu sahne ile birlikte annesinin yorumu, o küçük çocuğun bilinçaltında öyle travmatik bir programlama yapmıştır ki bu programlamanın bilinçaltı kodu şudur: "Güzel ve çekici bir kadınsan tecavüze uğrarsın ve bu ölmekten daha kötüdür." Bilinçaltına bu tür kodlar çocuk yaşlarda işlenir ve bilinçaltı, bilinç gibi bunların doğru veya yanlış olup olmadığını sorgulamaz. Sadece uygular...

Bilinçaltı, her zaman organizmayı koruma eğilimindedir. Bu yüzden bu koda göre bir koruma geliştirir. "Eğer çekici olmayan ve kilolu bir kadınsan tecavüze uğramazsın!" İşte içilen bir bardak suyu bile organizmada kiloya çeviren şey, bilinçaltının bu çalışma sistemidir.

İşinin ehli bir ruh sağlığı çalışanının yapması gereken şey bilinçaltındaki bu yanlış kodlamayı bulup düzeltmektir. Yani bilgisayara Windows'u yeniden yüklemek gerekir. Bir bilgisayara Windows programı bozuk veya hatalı bir şekilde yüklenmişse sürekli olarak hata ve uyarı mesajları verir, bilgisayar virüs saldırılarına daha açık haldedir. Bu da çalışma performansını bozar. Yapılması gereken şey, bilgisayara format atıp Windows'u yeniden kurmaktır.

"Bununla uğraşamam, şimdilik bir virüs temizliği yapıp idare edeyim" dediğiniz zaman sadece günü kurtarırsınız. Ama ertesi gün farklı bir sorunla karşılaşmayacağınızı kimse garanti edemez.

Örnek vakamızdaki kadını ele alalım. Bilinçaltındaki yanlış çalışan programı görmezden gelerek son derece yoğun bir zayıflama kampı ve ameliyatlarla aşırı kilo probleminden kendisini kurtardığımızı varsayalım...

Evet, kilolar gitti ama bilinçaltının bozuk Windows'u çalışmaya devam ediyor. Ne mi olacaktır? Yeni psikosomatik bozukluklar (fiziksel bir nedene bağlı olmaksızın vücutta meydana gelen ve sebebi zihinsel süreçlere bağlı olan rahatsızlıklar), kanser gibi hastalıklar oluşacaktır. Kanseri yenen çok sayıda insanın ömrünün ilerleyen zamanlarında bu hastalığının tekrar nüksetmesi bu yüzdendir. Bu nedenle kanserle ilgili derler ki "Bu illet vücuda girdi mi kolay kolay çıkmaz."

Halbuki asıl illet vücutta değil zihindedir...

Bilinçaltındaki bozuk kodlardan kaynaklanan ruhsal problemleri çözmek için elinden kişisel gelişim kitaplarını düşürmeyen insanların yaptıkları şey de çoğu zaman bozuk Windows'lu bilgisayarına idareten virüs temizliği yaptıran kullanıcının yaptığından farksızdır. Sadece günü kurtarır...

Harika bir moral, motivasyon, enerji... Sen güçlüsün, sen mükemmelsin, sen Tanrısın... Ama bir hafta sonra her şey kaldığı yerden ve hatta öğrenilmiş çaresizliğin etkisi ile daha da artarak devam edecektir.

Çünkü kod bozuk, Windows arızalı...

2011 yaz tatilinde bir yakınımın yaşadığı şehre ziyarete gitmiştim. Onun 40'lı yaşlardaki ablasının kendi kendisine bazen bir şeyler mırıldandığını fark ettiğimde ilk önce dua falan okuduğunu zannetmiştim. Daha sonra farkına vardım ki mırıldandığı şey okuduğu bir kişisel gelişim kitabından "ayetler"! Günde belki yirmi defa aynı şeyi tekrarlıyordu:

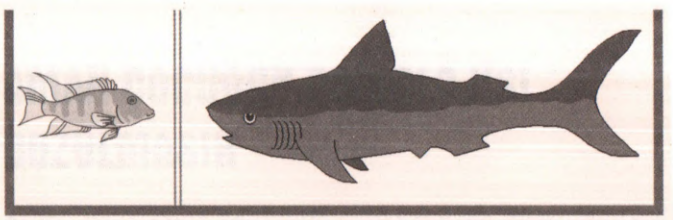
"Kimsenin beni üzmesine izin vermeyeceğim" Sanırım o uyduruk kitapta bu cümle her gün tekrarlamak üzere bir egzersiz olarak verilmişti kendisine...

Ama işe yaramıyordu. İşyerinde, eşiyle, çocuklarıyla, insanlarla olan iletişiminde ve ilişkilerinde üzülen taraf hep o oluyordu. Bilinçaltında araştırılması gereken bozuk bir kodlama vardı. Bu kod yüzünden mağdur olan, üzülen, korunması gereken taraf hep kendisiydi. Çünkü bilinçaltında kurban rolünü oynamaktan keyif alan bu kod iyi çalışıyordu. "Kimsenin beni üzmesine izin vermeyeceğim" cümlesini her tekrarladığında ise bilinçaltı bu kodu daha da pekiştiriyor, güçlendiriyordu.

Çünkü BİLİNÇALTI TELKİNLERİ OLUMLU ALGILAMA EĞİLİMİNDEDİR.

Hipnoz eğitimlerim sırasında öğrendiğim önemli bir bilgidir bu. Hipnozda kullanılan telkin kalıpları vardır. Bu kalıplar olumlu cümlelerden oluşur. Diyelim ki sınav kaygısı yaşayan bir bireyin sorununu hipnoz ile çözmeye karar verdik. Hipnoz sırasında kendisine "Bundan sonra sınavlarda heyecanlanmayacaksın yerine, bundan sonra sınavlarda gayet rahat, mutlu ve huzurlu hissedeceksin" şeklinde bir telkinde bulunmak 100 kat daha etkilidir. Bilinçaltı birçok zaman telkini olumlu algılama eğiliminde olduğundan yapılan seansın boşa gitmesi hatta daha da olumsuz bir durum ortaya çıkarması ihtimali yüksektir. Çünkü "Sınavlarda heyecanlanmayacaksın" tarzındaki bir telkini bilinçaltı "Demek ki ortada heyecanlanacak, tehlikeli bir durum var" şeklinde değerlendirerek o şekilde bir kodlama ile zihne yerleştirebilir.

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK DENEYİ



Köpekbalığı, diğer balığı yemesin diye araya cam bölme konuluyor. Köpekbalığı, küçük olan bu balığı yemek için çabalayıp duruyor ve her seferinde cam bölmeye çarpıyor. 28 saat sonra köpekbalığı, aradaki cam bölme kaldırılmış olmasına rağmen **küçük balığı yemekten vazgeçiyor.** Çünkü "Benim bu balığı yemem imkânsız" kodu zihnine yerleşiyor.

Bilinçaltındaki bozuk kodu düzeltmeden, uyduruk kişisel gelişim kitapları ile başarıyı, mutluluğu, zenginliği, nirvanaya ulaşmayı bekleyen insanlar okudukları kitapların gazı geçtikten sonra bütün bunları elde edememiş olduklarını gördükleri zaman acaba öğrenilmiş çaresizlik yaşarlar mı? Ve bu durum onları daha mutsuz, daha başarısız, daha fakir yapar mı?

AMAN ÇOCUĞUN PSİKOLOJİSİ BOZULMASIN

Aslına bakarsanız hakkında ciltler dolusu kitap yazılabilecek bu konuyu nasıl daha iyi özetleyerek anlatırım derken üç filmde geçen ve bana son derece çarpıcı gelen üç ayrı sahneyi mukayese ederek paylaşmaya karar verdim.

Bu filmlerdeki sahneler psikoloji biliminin, özellikle ülkemizdeki pedagojik uygulamaların ne derece yanlış anlaşıldığını, amiyane tabirle meseleyi nasıl kıçından anlayıp yorumladığımızı, kaş yapalım derken nasıl göz çıkardığımızı ve sakınan göze nasıl çöp battığını ancak bu kadar güzel ve mükemmel anlatabilir.

Birinci sahnemiz "DEDEMİN İNSANLARI" adlı filmden. Filmde genel olarak 7-8 yaşlarında küçük bir çocuğun dedesi ile olan ilişkilerinden ve çocuğun dedesine olan sevgisinden bahsediliyor. Filmin sonuna doğru çocuğun dedesinin öldüğü

ve cenazenin gömüldüğü bir sahne var. Cenaze gömülürken çocuk da orada; çocuğun eline kürek verilerek toprak atması, bunun sevap olduğu anlatılıyor. Yıllar sonra büyüyüp bir yetişkin olan bu çocuk o sahneyi zihninde canlandırırken şöyle bir içsel konuşma geçiyor:

"Şimdilerde sorsan çocuklar için çok travmatik derler (Cenazeye götürülme olayı). Neyin doğru olduğunu bilmiyorum; ama biz toslamamız gereken neyse ona tosladık, onunla büyüdük."

Hakikaten bizler toslayarak büyüdük. Sokaklarda, bahçelerde öğrendik hayatı. Bilgisayar oyunları ile değil kavga ederek öğrendik kendimizi savunmayı, dayak yiyerek öğrendik ayakta kalmayı, erik çalarken bahçe sahibine yakalanmamak için yaptığımız plan ve stratejiler geliştirdi zekâmızı, plastik borulardan yaptığımız kâğıttan mermi atan silahlarla öğrendik savaşmayı. Yaramazlık yaptığımız zaman kimse psikoloğa götürmedi bizi. En fazla bir tokat yedik mi ertesi gün bir şeyimiz kalmazdı. Yani bizler sanal bir dünyada robotlaşmayan her şeyi canlı kanlı yaşayan, hayata dokunan, son şanslı nesiliz.

Çocukluğumda evimizin karşısında Atatürk Orta Okulu vardı. Bu büyük okulun çok da büyük bir bahçesi bulunuyordu. İçinde iki futbol sahası, iki basketbol sahası, çam ağaçlarından oluşan neredeyse orman denilebilecek büyüklükte, saklambaç oynadığımız bir yeşil alan ve bir de birdirbir, misket gibi oyunlar oynadığımız boş toprak alan... Yaz aylarında yüzlerce çocuk oyun oynardı orada. Günde bir iki defa maç yapardık. Hemen boş saha bulmak zordu. Bizden önce bir grup maç yapıyorsa o sırada misket falan oynayarak saha sırası beklerdik. Bazen gece 11'lere kadar maç yaptığımız ve oyunlar oynadığımız olurdu. Yıllar geçtikçe hiç fark etmedim orada oyun oynayan çocukların azaldığını. En son üniversiteyi bitirdikten sonra balkonda otururken tesadüfen

dalıp gittiğimde fark ettim birden. Sanki beynimde bir şimşek çakmıştı. Evet, 15 yıl önce yüzlerce çocuğun oyunlar oynadığı bu alan bomboştu. Sanki terk edilmiş bir hayalet şehir gibiydi. Bir tane çocuk bulunmaz mı? Vallahi yok! Ne olmuştu? Çocuk nesli mi tükendi? Nereye kayboldu bu kadar çocuk? Derken biraz ilerideki büyük bir "internet cafe" yazısı dikkatimi çekti. Evinde bilgisayarı olmayan bütün çocuklar oradaydı. İçeri girip baktım bir gün, ağustosun ortası, nasıl bir cehennem sıcağı... İçeride klima yok. Orta yaşta bir insan bir saat dursa o havasız ortamda eminim havale geçirir. Ama o çocuklar öylesine hipnotize olmuş ve uyuşmuşlar ki beyinleri sıcağı bile algılayamayacak duruma gelmiş. Evet, hakikaten biz şanslı son nesilmişiz.

İkinci sahnemiz ise Demet Akbağ ve Özgü Namal'ın oynadıkları "O... ÇOCUKLARI" filminden. Filmde bir randevu evinde geçen hayatlar anlatılıyor. Evin ablası, büyüğü, çekip çevireni Mehtap (Demet Akbağ). Özgü Namal ise (Donatella) İtalya'dan gelen ve o evde bir süre kalmak zorunda olan bir misafiri canlandırıyor. Filmde Donatella o evde çalışan kadınların çocukları ile güzel ilişkiler kurmaya başlıyor. Onlara İtalyan usulü makarna pişiriyor, İtalyanca öğretiyor, her yönüyle çocukların duygularına hitap ediyor, onlara küfür ve kötü alışkanlıkların zararlarını güzel bir şekilde anlatıyor. Buraya kadar her şey çok güzel. Fakat Donatella'nın çocuklara verdiği bu eğitim bazı noktalarda onları gerçek hayattan koparıp tamamıyla duygusal bir dünyanın içine itiyor (dozajı tam ayarlayamıyor galiba). Filmin bir yerinde Dona, evdeki akvaryumun suyunu tamamıyla değiştirdiği için bütün balıklar ölüyor ve evdeki çocuklar bu olay karşısında hıçkıra hıçkıra ağlamaya başlıyorlar. O sırada Mehtap içeri giriyor ve durumu öğrenince Dona ile aralarında şu konuşma geçiyor:

Mehtap: "Bu çocuklar ne felaketler, ne kötülükler gördü,

gıkları çıkmadı. Şimdi iki kıytırık balık öldü diye ağlıyorlar. Sen onları gerçek hayattan kopardın. Yarın çekip gideceksin ve onlar gerçek hayatla baş başa kalacaklar. O balıklar neden öldü, biliyor musun? Çünkü sularını değiştirdin. Bu çocukların da sularını değiştirme. Her b.ka ağlarlarsa bunların anaları daha çok ....n olur."

Aşırı koruyucu ailelerde büyüyen çocukların ruh sağlıklarının bazen ne derece bozulduğuna dair yaşadığım bir vaka da şöyleydi:

Bir gün ilköğretim 8. sınıf öğrencisi odama girdi. Çok ciddi sorunları olduğunu, nasıl başa çıkacağını bilmediğini ağlayarak anlatıyordu. Ağlaması biraz kesildikten sonra sorunun ne olduğu sordum. Bana, son günlerde bazı problemler yaşadığını ve ablasının ölümünü öğrenmesinin de kendisinde son derece olumsuz etkiler yarattığını söyledi. Bir anda ürkmüştüm, evet gerçekten kardeş ölümü ciddi bir travmaydı. Hatta öğrencinin neden daha fazla tepki göstermediği bile dikkatimi çekti. Ablasının ölümünü öğrenmekten bahsediyordu. Galiba ablası yurtdışında falandı ve çocuktan bu durum gizlenmişti. Belki de başka bir şey? Olayın nasıl olduğunu (hastalık mı, kaza mı) sordum. Hatırlamadığını söyledi. O sırada benim kafamda milyonlarca olasılık. Galiba travmanın etkisi ile küçük bir hafıza zayıflaması? Olayın ne zaman olduğunu sordum. "Bilmiyorum" dedi. Gerçekten enteresan bir vaka gibi görünüyordu. Biraz daha sakinleştikten sonra tekrar sordum. Ne zaman oldu bu olay?

"Bilmiyorum; çünkü ben daha dünyada yoktum" dedi.

Bu ne saçmalık yahu! Şaşırdım, anlayamadım ilk önce.

Olayın aslı şuydu. Annesi, öğrencim daha doğmadan birkaç yıl önce ablasına hamile kalıyor. Bebek birkaç aylıkken düşük yapıyor. Yıllar sonra bu olay evde konuşulurken kulak misafiri oluyor. Tepki gösterdiği, ablam öldü dediği olay bu. O anda sinirlerim patlama noktasına geldi. Gerçekten ağlayıp

sızlamasa, fiziksel tepkilerini görmesem benimle mütemadiyen dalga geçtiğini düşünürdüm. Ama dalga geçmiyordu. Sadece aşırı koruyucu ve takıntılı bir aile ortamının üzerinde yarattığı derin hezeyan ve nevrozlar yaşıyordu. Tabi her ihtimale karşı psikiyatri polikliniğine yönlendirdim. Allah'tan **psikoz*** yoktu. Ama yaşadığı **nevroz**** da azımsanacak bir durum değildi.

Yine özel sektörde çalıştığım dönemlerde bir anasınıfı öğretmeninin odama gelip "Bir öğrencimle ilgili çok ciddi bir problem var, acil gelin gözlemleyin" dediğinde apar topar sınıfa gitmiş ve yaptığım gözlem sonucunda çocukta herhangi bir anormallik görmediğim için problemin ne olduğunu öğretmene sormuştum. Öğretmen, "Öğrencisinin çok fazla çocuksu hareketler sergilediğini" söylediğinde de aynı şekilde dumura uğramıştım. Çünkü çocuksu hareketleri var dediği çocuk henüz altı yaşındaydı.

Üçüncü sahnemiz ise yıllardır ülkemizde oynayan ve benim de beğendiğim "ÇOCUKLAR DUYMASIN" dizisinden. Aslında bu dizi ile ilgili vermek istediğim örnek sahne, özellikle ilk zamanlarda, hemen her bölümde onlarca kez tekrarlanan meşhur "MUTFAK!" sahnesi.

Haluk ve Meltem, bir konuda tartışacakları zaman bu tartışmanın çocuklarının ruh sağlığını olumsuz etkilememesi için "MUTFAK" parolasını kullanarak mutfağa geçiyorlar ve bu tartışmaların çocukların yanında yaşanmamasına mümkün olduğunca özen gösteriyorlar. Bu dizinin yayınlanmasından sonra birçok ailenin birebir bu şekilde olmasa da buna benzer

---

Psikoz: Düşünce ve duyunun ağır oranda bozulduğu zihin durumunu tanımlamakta kullanılan genel bir psikiyatri terimidir. Halisünasyonların görülmesi realiteden büyük oranda kopma gözlemlenir (şizofreni).

** **Nevroz:** Toplumsal tavır ve davranışları tutuklayan ve kişide ruhen hasta olduğu bilinciyle birlikte bulunan tinsel bir hastalıktır. (Panik atak, depresyon, anksiyete gibi hastalıklar nevroz grubuna girer.)

şekillerde yapacakları tartışmaları erteleddiklerini veya çocukların yanında yapmadıklarını gözlemledim.

Aslına bakılırsa son derece güzel bir yaklaşım. Fakat bana göre bir sorun var: DOZAJ! Başınız ağrıdığında bir aspirin atarsınız ve geçer. Ama bir kutu aspirini yutarsanız zehirlenir, hatta ölebilirsiniz. Her şeyde olduğu gibi pedagojide, yani çocuk eğitiminde, uygulanacak bazı kuralların da dozajının iyi ayarlanması gerekir. Anne ve babanın çok ciddi bir konuda yapacakları tartışmanın veya sözlü kavganın tabii ki çocukların dışında tutulması, çocukların ruhsal gelişimleri açısından yadsınamaz bir gerçektir. Fakat bu durumla ilgili mükemmel bir örnek teşkil eden dizide görüyoruz ki en basit, en küçük bir meseleyi bile (örneğin yemeğin tuzlu olup olmaması) Meltem ve Haluk mutfakta görüşmeye başladılar.

Bu şekilde her türlü problemi çocukların dışında tutup kendi aranızda konuştuğunuz zaman onları reel dünyadan koparırsınız. Çocuklar birçok şeyi ailede öğrendikleri gibi problem çözmeyi, probleme yaklaşmayı, problem karşısında nasıl davranmaları gerektiğini ve tartışma yöntemlerini de aile içinde öğrenir. Siz yemeğin tuzlu olup olmadığı kadar basit bir konudaki tartışmadan bile çocuğunuzu izole ederseniz o çocuk büyüdüğü zaman eşi ile böyle bir sorunla karşı karşıya kaldığında vereceği tepkinin nasıl olması gerektiğini bilemez. Sadece evlilik hayatında değil, işyerinde, okulda, katıldığı bir toplantıda kendisini savunmayı, eleştirmeyi, sorgulamayı bir çocuk başka nerede öğrenecek ki?

Kaldı ki çocuk kısmı zekidir. Siz "MUTFAK!" dediğinizde dizideki Havuç'la Duygu'da olduğu gibi zaten bir problem olduğunu anlarlar. Ancak siz konuşarak veya tartışarak çözebileceğiniz basit bir problemden onları izole ettiğiniz zaman bu durum "daha da ciddi bir problem mi var acaba?" endişesi ile bazen tahmin bile edemeyeceğimiz olumsuz etkilere yol açabilir.

Bizim çocukluğumuzda anne babamız mutfak falan demezdi. Bizlerin yanında konuşur, tartışırlardı. Hiçbirimizin psikolojisi falan bozulmadı. Acaba hangi yaklaşım daha çok zarar veriyor çocuklara? Hatta günümüzün psikolojisi bozulmasın diye anne babaları tarafından tek laf bile söylenmeyen çocukları ile kıyaslandığımızda daha sağlıklı olduğumuzu söyleyebilirim. "Emo"* diye derin nevrozlar yaşayan, hastalıklı çocuklar hiç görmedim ben çocukluğumda. Evlenen her beş kişiden biri de boşanmazdı o zamanlar. Hiç unutmam, öğretmenlerimiz bazen büyüyünce ne olmak istediğimizi sorarlardı. Kimi itfaiyeci, kimi polis, kimi doktor velhasıl herkesin bir fikri, düşüncesi, hayali vardı. Öğretmen oldum, Rehber Öğretmen ve Psikolojik Danışmanım, sekizinci yılı bitirmek üzereyim. Özel okul ve dershaneler olmak üzere birçok farklı kurumda çalıştım. Bazen girdiğim sınıflarda öğrencilerime ileride ne olmak istediklerini sorarım. Pek çok zaman sınıfın yarıya yakınının gelecekte ne olmak veya ne iş yapmak istediğine dair en ufak bir fikri olmadığını gördüğümde kendime hep şu soruyu sorarım: Acaba bizim neslimiz mi daha sağlıklıydı yoksa bu çocuklar mı?

Ben modern psikoloji biliminin çocuk eğitimi ile ilgili bize sağladığı bilgilerin, biz uzmanlar da dahil olmak üzere, ülkemizde tam olarak anlaşılamadığı ve birçok zaman da yanlış

Emo: Ingilizce "emotional" (duygusal) kelimesinin kısaltılmasından oluşmuş bir kelimedir. Genelde Istanbul, Ankara, Izmir gibi büyük şehirlerde görülen tiplerdir. Absürt giyinişleri (düşük bel, kareli kırmızı pantolonun üstüne cırtlak renkli bir tişört, masmavi bir converse ayakkabı) dövme ve pearsingleri, yüzlerinin bir bölümünü kapatan ve ıslak olan saç tipleri, siyah ojeleri genel fiziksel özellikleridir. Birçoğunun kollarında jilet izleri bulunur. Uyuşturucu kullanmasalar bile türevi maddelere son derece meyillidirler. Özgüvenleri son derece zayıf olup genellikle problemli veya parçalanmış ailelerde görülürler. Bazıları tarafından 70'li yıllardaki hippi akımına benzetilse de gerek fiziksel ve duygusal özellikler, gerek yaşam felsefesi açısından bana göre büyük farklılıklar vardır; çünkü bunlar genelde zengin ailelerin çocuklarıdır. Aynı anda birçok ruhsal problemi birden bünyelerinde barındıran tiplerdir.

yorumlandığı kanaatindeyim. Neden bizler hiçbir zaman orta yolu bulamıyoruz? Okullarda görev yaptığım süre içinde ağırlıklı olarak iki çeşit veli profili çok dikkatimi çekmiştir. Birinci tip, çocuğu ile hiç ilgilenmeyen "saldım çayıra Mevla'm kayıra" felsefesi ile hareket eden veli. İkincisi ise 15 yaşına geldiği halde çocuğuna kaşıkla yemek yediren, sabah okula gitmeden önce çocuğunun çantasını bile kendi hazırlayan veli profili. Birincisinden bahsetmeye zaten gerek yok da ikinci tipteki veli türüne ne demeli?

Hepsi aklı sıra iyi bir şey yaptığını düşünüyor. Bu tarz anne babaların, çocuklarını girdikleri deneme sınavında 80 netten 75 nete düştüğü için psikologlara götürdüklerini gördüm. Dahası da var. Asıl vahim olanı bu sözde psikologların bunun bir problem veya ruhsal sorun olmadığını, normal karşılanması gerektiğini, hatta böyle sebeplerden dolayı çocuğun psikoloğa götürülmesinin çocuğun benlik imajını olumsuz etkileyeceğini ("acaba gerçekten ben problemli miyim" düşüncesinin çocukta oluşma ihtimalini) anlatacakları yerde, sırf para kazanmak uğruna bu çocukları aylarca seanslara getirerek sözde terapi uyguladıklarını gördüm.

Lisede psikoloji dersinden etkilenerek okumaya başladığım psikoloji kitapları, üniversitede Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü seçmeme neden oldu. Üniversitedeki yüksek başarım rektörlüğün dikkatini çekmiş ve bu başarımdan dolayı rektörlük bana burs bile bağlamıştı. Üniversite eğitimim sırasında birçok kurs, seminer, konferans, kongreye katılarak kendimi geliştirmeye çalıştım. Amacım yüksek lisans (master), doktora yapmak ve akademik alanda uzmanlaşmaktı. Dört yılın sonunda üstün başarı ve şeref derecesi ile mezun oldum. Yüksek lisans için gerekli olan LES'e (Lisansüstü Yerleştirme Sınavına) girdim. Doktora seviyesinde yüksek puan almıştım. Üstelik üniversiteyi dereceyle bitirmiştim. Yüksek lisans programına 6 öğrenci alınacaktı ve yaklaşık 60

kadar başvuru vardı. Başvuranların sadece 10 kadarı psikolojik danışmanlık üzerine lisans eğitimi almıştı. Geriye kalanı arkeoloji, sanat tarihi, İngilizce öğretmenliği gibi psikoloji ile uzaktan yakından alakası olmayan bölümlerdi. O 10 kişinin içinden de gerek sınav puanı gerekse diploma puanı en yüksek olan bendim. Tek bir şey kalmıştı: Mülakat. Mülakata girdiğimde karşımda dört yıl boyunca bana ders veren ve beni çok iyi tanıyan hocalarımdan değerlendirmeye yönelik sorular beklerken onlar direkt şu şekilde konuya girdiler:

"Bak, biz seni biliyoruz. Üniversiteyi üçüncülükle bitirmişsin. Sınavdan aldığın puan çok iyi. Her şey mükemmel; fakat sen yeni mezun oldun, daha tecrübesizsin. Git biraz tecrübe kazan, söz ondan sonra alalım seni.

İtiraz etmeye, bir şeyler söylemeye çalıştıysam da lafı ağzıma nasıl tıktıklarını anlayamadan kendimi reddedilmiş buldum. O an belki de "hocalarım haklı, daha tecrübesizim" diye düşündüysem de birkaç gün sonra programa kabul edilenlerin hemen hepsinin arkeoloji, sanat tarihi ve İngilizce gibi bölümlerden olduğunu görünce şok geçirmiş ve kendimi kazık atılmış bir enayi gibi hissetmiştim. Bana tecrübesiz olduğumu söyleyen "çok değerli hocalarım" daha lisans eğitimi psikoloji bile olmayan insanları yüksek lisans programına almışlardı.

Bir arkeoloji veya tarih öğretmenliği mezununun iş bulması çok zordu. Ancak psikolojik danışmanlık alanında iki yıl yüksek lisans yaptı mı hemen ataması yapılıyordu. Ne dönüyor, ne bitiyor bilmiyorum. O gün kızgınlıkla rektörlüğe gidip şikâyette bulunduk. Pek bir şey çıkmadı. Kendim duymadım; ama alt sınıftaki arkadaşların anlattığına göre bizim şikâyetimize kızan hocalarımız o hafta konferans salonunda tüm bölüm öğrencilerinin olduğu bir programda "Bizim şikâyetimizi öğrendiklerini, bundan sonra bu bölümden mezun olan kimseyi inadına almayacaklarını" falan söylemişler. O hocalarıma tabii ki bugün o kadar da kızgın değilim.

Kendi iç dünyamda onları affettim çoktan. Ancak yapılan bilim ahlaksızlığını affedemiyorum.

Bunları anlatmamın sebebi bana atılan kazığın dışavurumu değil. Burada bir şeyi açıklamak istiyorum. Ülkemizde tarih öğretmenliğinden, edebiyat öğretmenliğinden mezun olan, en temel psikoloji bilgilerinden bile bihaber insanların nasıl iki yıllık yüksek lisans programlarına girerek uzman unvanı aldıklarını, doktorculuk oynayarak halk ve toplum sağlığını tehdit ettiklerini ifade etmeye çalışıyorum. Ben dört yıl boyunca psikoloji okuyarak lisans eğitimimi tamamlıyor ve zorla psikolojik danışman unvanı kazanıyorum. Psikoloji veya pedagoji ile alakası olmayan insanlar, özel üniversitelerde para karşılığı yaptıkları iki yıllık yüksek lisanslarla Uzman Psikolojik Danışman oluveriyorlar.

Vasatın altında zekâya sahip bir insan bile burada bir problem olduğunu anlar. Yalnız bu arada, gerçekten bu durumda olup işini iyi yapmaya çalışan arkadaşlarım veya meslektaşlarım da yok değil; ayrı mesele. Fakat şu da bir gerçek ki bir marangoz dükkânında bile önce çırak olarak işe başlanır, sonra kalfa olunur, daha sonra usta. Bir marangoz yetiştirirken gösterdiğimiz özeni bile pedagog, psikolog yetiştirirken göstermiyorsak emoların ve daha nice garipliklerin türemesi son derece manidardır.

Beni bu kitabı yazmaya iten en önemli faktörlerden biri de aslına bakarsanız psikoloji gibi çok değerli bir bilim dalını, sırf para kazanmak uğruna, kendi çıkarları için kullanan bu sözde uzmanlar oldu. Bu konu ile ilgili yaşadığım enteresan deneyimlerden biri de üniversiteyi bitirdikten sonra, çok kısa süreli olarak çalıştığım özel bir psikolojik danışma merkezinde gerçekleşti. Her ne kadar mesleki tecrübem olmasa da bilgi birikimden ve donanımımdan çok eminim. Yanında çalıştığım kişi ise psikoloji alanında yüksek lisans yapmış fakat lisans eğitimi farklı olan bir abim.

Geçen zaman içinde vakalar almaya başladım. Genelde çocuklar üzerinde çalışıyorum. Alt ıslatma, parmak emme, tırnak yeme, sınav kaygısı, ne ararsan var... Bir ay kadar bir zaman geçmişti ve ben neredeyse meşhur olmuştum. Çocuklarını getiren aileler benden çok memnun kalmışlardı ve diğer ailelere reklamımı yapıyorlardı. Gelenler görüşme için özellikle beni tercih ediyorlardı. Kendimi övmek için söylemiyorum; ama gerçekten birçok problemi en fazla birkaç görüşmede çözüyor, son derece etkili bir danışmanlık yapıyordum. Beni aşan veya sağlıkla ilgili konularda ise psikiyatriye veya psikoloğa yönlendiriyordum.

Yine bir gün, bir kadın 10 yaşlarındaki bir çocuğuyla gelmişti. Çocuğunda enüresis dediğimiz alt ıslatma problemi vardı. Daha önce altı ay kadar bir psikoloğa gitmişler. Yok bilişsel terapi, yok bilmem ne terapisi uygulanmış; ama etkisi olmamış. Ayrıntılı **anemnez*** aldığım ilk görüşmenin sonunda, problemin ciddi bir kökeni veya geçmişi bulunmadığı kanaatiyle anneye **takvim**** çizelge yöntemi, kas geliştirme çalışmaları gibi bazı konularda ayrıntılı bilgi vererek on beş gün sonra kontrol için tekrar gelmesini tavsiye ettim. On beş gün sonra anne tekrar görüşmeye geldiğinde hem çocuğunun hem de kendisinin son derece mutlu olduğunu gördüm. Anne yaklaşık bir yıldır yaşadıkları bu problemin uyguladıkları son derece basit, ama etkili bu yöntemler sayesinde hallolduğunu söylüyordu. Yapılan birkaç tavsiye ve başka konular ile ilgili bazı bilgilendirmeden sonra görüşmeyi sonlandırmıştım.

Ancak merkezin sahibi ve meslektaşım olan ağabeyimin bu olaya tanık olduğunda pek de memnun olmadığını görmüştüm. Kendisini çok fazla tutamadı ve söyledi,

* Problem geçmişi, hikâyesi.

** Bir çizelge yapılarak haftanın günleri yazılıyor ve çocuk altını ıslatmadığı her güne güneş işareti, ıslattığı günlere ise yağmur işareti çiziyor. Bir haftanın sonunda güneş işareti fazla ise çocuk ödüllendiriliyor.

iki seansta görüşme sonlandırılmazmış! En az on seans çağırmam gerekirmiş! Yani biraz yolmak gerekiyormuş. Zaten rahatsız olduğum benzer uygulamalardan dolayı bu olay benim için bahane olmuştu. Milli Eğitim'de çalışmak için başvuru yapacağım da bir dönemdi ve işi bıraktım.

Maalesef bu örnekte belirttiğim sözde uzmanlarla kaynıyor piyasa. Kişinin donanımı yok, etkili olamıyor. İki seansta veya görüşmede problemi çözüp bu kadar kısa sürede etkili olmanın kendisi için güzel bir reklam olacağını düşünebilecek kapasiteden bile yoksun. Ama para kazanması da lazım. Ne yapacak? İki görüşmede çözebileceği bir problemi on görüşmeye yayıyor. Görüşmenin sonunda bir de anne ve babaya "yok bilinçaltına indik, bilişsel yaklaşım uyguladık, geştaltçı yaklaşımı eksik etmedik, imajinasyonla destekledik" gibi süslü püslü, bilimsel birkaç cümle... Tamam! Zaten on seans en az altı ay sürer. Altı ayda problem çoğu zaman bir şekilde, kendi kendine bile, çözülüyor. Yok olmadı mı? Ona da bir bahane veya yeni bir seans programı.

İTİNAYLA BEL FITIĞI ÇEKİLİR

Ülkemizde psikoloji, psikiyatri, psikolojik danışmanlık ve kişisel gelişim alanlarının görev ve yetkileri çok keskin sınırlarla belirlenemediğinden bu alanda çalışanların zaman zaman birbirlerinin görev ve yetki alanlarına girmeleri, ciddi bir sıkıntıdır. Bir psikolojik danışmanın görevi, eğitim alanında karşılaşılan pedagojik veya basit psikolojik problemler konusunda danışma ve yönlendirme yapmaktır. Psikolojik danışman sadece danışma yapar, terapi yapamaz. Terapötik süreç genellikle psikolog ve psikiyatristlerin işidir. Psikiyatristler tıp alanında eğitim almış ve bu alanın verdiği imkân ve olanaklarla (ilaç tedavisi vb.) ruh sağlığı alanında çalışan kişilerdir. Psikologlar ise genellikle nevroz veya herhangi bir ciddi tıbbi kökene bağlı olmayan problemler üzerine ve genellikle terapötik süreçler kullanarak çalışır.

Bir kişisel gelişim uzmanı veya psikolojik danışmanın terapi yapıyorum demesi ile bir demirci ustasının bel fıtığı tedavisi yapıyorum demesi arasında bana göre bir fark yoktur. Hatta çoğu batı ülkesinde psikologların dahi terapi yapması son derece ağır şartlara bağlanmıştır. Mesela Amerika'da birçok eyalette terapi yapabilmek için klinik psikoloji alanında

uzmanlaşmak, belli bir saatin üzerinde videoya çekilmiş görüşme yapmak ve bu görüşmelerin bilimsel kurul tarafından kabul edilmiş olması gerekir.

Ama ülkemizde uzmanlığa ve eğitime çok fazla değer verilmediği için iki seminere katılıp, üç kitap okuyan yaşam koçluğu veya danışma merkezi adı altında bir yer açarak, terapi yapmaya kalkıyor. Bu işi yapan insanlar, bazen bazı problemler üzerinde gerçekten de başarılı olabilir ve genelde bu münferit başarıları onları meşhur eder. Fakat ben bu durumu şuna benzetirim:

Anadolu'da seyahat ederken, yol kenarındaki köy vb. yerlerde, yıkık bir çeşme veya eski püskü bir binanın üzerindeki "BEL FITIĞI ÇEKİLİR. TEL... yazısını çok sık görürsünüz. Altı yıl tıp fakültesini oku, gece gündüz ders çalış, pratisyen hekim ol, sınavlara gir, beş yıl hastanelerde çalış, yüzlerce operasyonda bulun, binlerce kitap oku, konferansa katıl, makaleleri takip et, uzmanlık eğitimi al; fakat köydeki ilkokul mezunu bir kocakarı bel fıtığı çeksin. Ben tıp doktoru değilim, çok fazla bilemem; ama şimdi bu bel fıtığı çeken adamın veya kadının muhakkak faydalı olduğu birkaç kişi olmuştur ki telefonunu yazma cüreti gösteriyor. Farz edelim ki gelen birçok kişi de memnun. Ancak gelişecek en küçük bir komplikasyon, en ufak bir ters hareket hastanın ömür boyu sakat kalmasına hatta ölümüne bile sebep olabilir.

Doğru bir eğitimi olmayan ve kendince okuduğu birkaç psikanaliz kitabına dayanarak terapi uygulamaya çalışan bir kişisel gelişim uzmanı, çok ağır ve geri dönüşü olmayan sonuçlara neden olabilir. Bir örnek vermek gerekirse ağır bir ruh hastalığı türü olan şizofreninin bazı türleri kolay teşhis edilemez. Daha doğrusu psikiyatri alanında uzman olmayı gerektirir.

Üniversiteyi bitiren ve şizofreni olduğu birçok kimse tarafından anlaşılamayan insanlar vardır. Böyle birinin

yaşadığı bir psikolojik problemden dolayı bir kişisel gelişimciye, danışmana, hipnoz uygulayıcısına vb. gittiğini (ben bunlara sözde uzman diyorum) ve o sözde uzmanın da kendisine psikanaliz yöntemini uygulamaya çalıştığını düşünelim. Sözde uzmanımız akademik bir eğitimi olmadığı için şizofrenide uygulanacak psikanaliz veya hipnoz gibi yöntemlerin kişiyi daha da derin psikozlara sokabileceğini, şizofreni hastalarına psikanaliz veya hipnoz gibi yöntemlerin uygulanmasının çok ama çok derin bir uzmanlık gerektireceğini ve çok dikkatli olunması gerektiğini büyük ihtimalle bilemeyecektir.

2007'de bir hipnoz eğitimine katılmıştım. İnternette eğitimin 40 saat temel hipnoz eğitimi, 20 saat ileri hipnoz eğitimini içerdiği; ancak ileri düzey hipnoz eğitiminin psikolog, psikiyatrist ve psikolojik danışman gibi uzmanlara verileceği belirtiliyordu. Fakat kursa başladığımda bu yirmi saatlik eğitime de psikoloji ile uzaktan yakından alakası olmayan arkadaşlarımın katıldığını ve "hipnoterapist" unvanı taşıyan sertifikalar aldıklarını gördüm. (Ayrıca özel kuruluşlar tarafından hipnoterapist, yaşam koçu, bilmem ne uzmanı gibi verilen bu tür sertifikaların Sağlık Bakanlığı tarafından hiçbir geçerliliği olmadığını, kişiye ruh sağlığı alanında çalışma konusunda herhangi bir yetki, ruhsat veya uzmanlık vermediğini daha sonradan öğrendim.)

Alan dışından gelen (psikoloji, psikiyatri vb. eğitimi olmayan) bu arkadaşlarımdan birçoğu gerçekten de hipnoz konusunda çok yetenekliydi. Hatta kendimle veya bir psikologla kıyasladığımda son derece başarılı hipnoz seansları yapıyorlardı. Ancak bu arkadaşlardan bazıları özel psikolojik danışma veya kişisel gelişim merkezi gibi merkezlerde ruh sağlığı ile ilgili konularda bu öğrendiklerini uygulamaya, daha doğrusu çalışmaya başladılar.

Hiç şüphem yok ki başarılı oldukları vakalar olmuştur. Ama en basitinden yukarıdaki örnekte bahsedildiği üzere

ya bir şizofreni hastasına başka bir nedenden dolayı bile olsa hipnoz uygularlarsa?

Neyseki yakın zamanda Sağlık Bakanlığımız bir genelge ile bu psikolojik danışma merkezlerine bazı düzenlemeler getirdi de bu işler biraz daha denetim altına alınmaya çalışıldı. Bu arada psikoloji eğitimi almış, alanında uzman bazı arkadaşların bu uygulamadan olumsuz yönde etkilendiklerini söylemeleri de ayrı bir konu. Gerçi danışma merkezi, eğitim merkezi vb. adlar altında hâlâ birçok insanın buralarda doktorculuk oynadığını duyuyoruz; ama inşallah yakın zaman içinde bu sıkıntılar da hallolacaktır.

ANNE BABALARA BİR TAVSİYE

Uzun yıllar Amerika'da yaşamış bir arkadaşım, bir sohbet sırasında New Jersey'de oturduğu evin bahçesinin çimlerini yan komşusunun 12 yaşındaki çocuğuna 10 dolar karşılığında biçtirdiğini anlattığında çok şaşırmıştım. Çünkü söylediğine göre çocuğun babası dünya çapında tanınmış bir şirketin sahibiydi. Öyle ki şirketin yıllık cirosunun dünyadaki birçok ülkenin gayrisafi milli hâsılasından daha fazla olduğunu bir aralar borsa ile ilgilendiğim için biliyorum.

Bizde bırakın dünyaca ünlü bir markayı, az buçuk hali vakti yerinde bir adamın çocuğuna bile böyle bir şey yaptırmazsınız. Son derece ayıp karşılanır, yadırganır. Elâlem ne der? Koskoca bilmem ne beyin çocuğu hiç böyle ayak işleri yapar mı? Daha 18 yaşına girdiği gün ehliyet alınır, altına son model bir araba çekilir. Velet, cıstaklı müzik çalan arabasıyla mahallede sağlam bir patinaj atar ki ana babanın şanı yürüsün. Zengin çocuğu, olacak o kadar şımarıklık... Sonra zar zor liseyi bitiren ama üniversiteyi kazanamayan çocuklarını paralarıyla bir ada ülkesine gönderip üniversite okutmaya çalışırlar. Dört yıllık fakülte sekiz yılda bitmez. Alkol, kumar, uyuşturucu. Uzun lafın kısası bir kesere sap olamayan

çocuklarının kıçını toplamayı kendilerine meslek edinen ana babalar bunu da bir marifet sanarlar.

Peki, Amerikalı neden çocuğuna çim biçmeyi reva görür? Gâvur olduğundan değil. Çocuğa hayatın gerçeklerini, insan olmayı, paranın nasıl kazanıldığını, başarıya giden yolu, azmi öğretmenin bundan daha güzel bir yolu olmadığını bilir de ondan.

Eskiden bizde de böyle güzel âdetler vardı. İlkokulda hergelelik yapıp dersine çalışmadığı için beş zayıf getiren çocuk verilirdi sanayide bir kaportacının yanına. Usta onun öyle bir iflahını keserdi ki bizim hergele okullar açıldığında dersten başını kaldırmazdı.

Peki, ne değişti? Anne babalar bilinçlendi! "Ben çok çektim, çocukluğumu yaşayamadım, çocuğum çekmesin" diyerek sahanda iki yumurta kıracak beceriyi kazandıramadığı çocuğunu bale kursuna göndermeyi marifet sanan zihniyet, bugün nevrotik insanların türemesine neden oldu. Ondan sonra birileri de çıkıp televizyonlarda boşanma oranları niye bu kadar arttı diye sabahlara kadar konuşmaya başladı.

Bilinçli ve demokratik anne baba olmayı, 10 yaşındaki oğlu ile aynı masada içki içip, 12 yaşındaki kızının cinselliğini özgürce yaşamasına müsaade etmeye kalkacak kadar marjinal şeylerle abartan anne babalar:

Eskilerin eğitim yöntemlerinin dört dörtlük olduğunu söyleyemem tabii ki. Ama ana babanız sizi nasıl yetiştirdiyse siz de çocuklarınızı öyle yetiştirin bundan daha iyi...

BİR KİŞİSEL GELİŞİM UZMANININ ANATOMİSİ

Mesleğim nedeniyle zaman zaman kendimi ruh sağlığı, pedagoji ve kişisel gelişim gibi alanlarda çalışan diğer meslektaşlarımla kıyasladığım olmuştur. Acaba benim mesleki yeterlilik durumum nedir? Alandaki gelişmeleri yeterince takip edebiliyor muyum? Çalışmalarımda başarılı mıyım?

Bu tür kıyaslama ve içsel sorgulamalar genellikle meslektaşlarımla olan toplantı ve seminer gibi eğitim faaliyetlerinde ön plana çıkar. Mesleğimin ilk yıllarında meslektaşlarımla ettiğim sohbetlerde kimi zaman kendimi diğerlerine göre yetersiz, eksik, geri kalmış hissettiğim durumlar yaşardım. Ancak işin hiç de öyle olmadığını zaman içinde fark ettim. Kendisini, yaptığı çalışmaları uzun uzun anlatan, öve öve bitiremeyen insanların gerçekte yaptıkları en iyi çalışmanın reklam ve pazarlama olduğunu fark etmem çok uzun sürmedi.

Özellikle kişisel gelişim alanında "çok büyük ün yapmış" bazı insanların en azından lisans düzeyinde bir psikoloji veya pedagoji eğitiminin olmaması bence bunun en büyük göstergesidir. Ancak bu kişiler sahip oldukları sınırlı

düzeydeki bilgiyi o kadar güzel bir şekilde pazarlarlar ki bu konudaki ustalıkları gerçekten takdire şayandır. Kişisel internet sitelerinde özgeçmişlerini incelediğinizde sayfalar dolusu abartılı bilgi görüp bunların büyüsüne kapılmamanız mümkün değildir. Sultanahmet'te bir turistin kendisine sorduğu adresi bile tarif etmekten aciz olduğu halde CV'sinde yabancı dilinin İngilizce olduğunun yazması gayet sıradandır. Katıldığı seminer ve eğitim faaliyetlerinin sayısı o kadar çoktur ki bunların içinde "Halk Eğitim Merkezi Temel Bilgisayar Kullanımı" gibi alakasız şeyler dikkat bile çekmez. Bu tarz insanların birçoğunun birçok alanda uzmanlığı vardır!

Birkaç yıl önce İstanbul'da yaklaşık bir haftalık bir eğitime katılmıştım. Eğitim aralarında ve yemeklerde bir kişi çok dikkatimi çekmişti. Kendisinin kişisel gelişim uzmanı olduğunu vurgulayan bu şahsın iletişimi fena değildi. Çok konuşuyor, herkesle diyaloğa girmeye çalışıyor, yaptığı işlerden bahsediyordu sürekli. Ama kiminle konuşsa o kişinin mesleğine yönelik kendisinin de ciddi bir altyapısı olduğunu ve o sektörde çalıştığını anlatması, amiyane tabirle kolpacı bir tip izlenimi vermişti bana. İşi gücü bıraktım, seminer arası gibi boş vakitlerde adamı izlemeye başladım.

İlk gün öğretmen olan birkaç kursiyerle sohbet ediyordu. Onlara kendisinin tarih öğretmeni olduğunu, ancak kamuda çalışmayı tercih etmediğini, (beğenmeyen ve küçümseyen ifadelerle) kendisinde bulunan girişimcilik ruhu ile bir dershanede işe başladığını ve oranın yönetiminde söz sahibi olduğunu... ballandıra ballandıra anlatıyordu.

İkinci gün öğle yemeğinde yanımızdaki masada sağlık alanında çalışan birkaç yönetici ile beraber oturduğunu gördüm. Adana'da yeni açılan büyük bir hastanenin personeline verdiği kişisel gelişim eğitimi dolayısıyla uçağı kaçırdığını ve bu kursa da o yüzden biraz geç katıldığını; ancak çok da bir şey kaybetmemiş olduğunun farkına

vardığını anlatıyordu. (Bu arada arkadaşın her cümlesinde reklam içeren gizli mesajlar dikkatinizi çekti mi, bilmiyorum!)

Üçüncü gün seminer sırasında verilen bir molada salon dışında hazırlanmış üzerinde kurabiyeler ve çay bulunan kokteyl masalarından birinde üç kişi ile sohbet ediyordu. Çaktırmadan yanaştım. Adamların ofis malzemeleri imalatı işinde olduğunu sonradan öğrensem de bizim elemanın büyük iş adamları için ofis tasarladığını, ofislerde kullanılan malzeme, renk ve aksesuvarların iş verimini artırdığını ve bunun insan psikolojisi üzerinde ne kadar etkili olduğunu... o anda öğrenmiş oldum!

Dördüncü günün akşamı, eğitim sonrası bir yemekte turizm sektöründe insan kaynakları alanında çalışan birkaç üst düzey yönetici ile yaptığı sohbette ise kendisinin de zaman zaman turizm alanında çalışan personele verdiği müşteri memnuniyetini sağlamaya yönelik eğitim ve motivasyon seminerlerinden bahsediyordu. Fakat benim masa biraz uzak olduğu için tam dinleyemedim.

Beşinci gün, yine bir mola sırasında İstanbul'daki tanınmış bir eğitim kurumunun sahibi ile konuşmasında "kurumunun anaokulu kısmı ile ilgili olarak kendisinin uygun bir ücret karşılığında veli semineri çalışmaları yapabileceğinden, uzun yıllar 0-6 yaş grubu ile çalıştığından" bahsediyordu. Ertesi gün sohbet ederken alttan girip üsten çıkarak, laf kalabalığıyla, kelime oyunları ile ağzından aldım. Uzun yıllar çalıştığım dediği bir anaokulunda iki ay kadar idarecilik yapmış; ama herhalde arkadaşa yıllar gibi gelmiş!

Son iki günde de yine aynı durum... Sohbet ettiği kişilere kendisini güzel bir şekilde, bire bin katarak pazarlıyordu. Ama ben sıkılmıştım. Takibi bıraktım. İçinde çok fazla yalan ve abartı olduğu apaçık belliydi; çünkü bir insan hayatı boyunca farklı sektörlerde çalışmış, farklı işler yapmış olabilir ama bunların hepsinde mükemmel olması mümkün değildir.

Bu tür insanlar kendilerine CV oluştururken de bu yöntemlere sık sık başvururlar.

Köyde tezek taşırken ayağı burkulup düştüyse "doğa sporları ile ilgileniyorum, geçen gün biraz zorlamışım kendimi, ayağım ağrıyor" şeklinde anlatır.

Ortaköy'de gezerken tesadüfen Hıncal Uluç'u görüp rica minnet oturduğu masada bir fotoğraf çektirebildiyse hemen Facebook'a koyar ve altına "Hıncal Abi muhabbet çok güzeldi. Bir dahaki sefere benim mekânda oturalım" gibi bir yorum yapar.

Damdan düşse "yükseklik fobisinin sistematik duyarsızlaştırma ile tedavisi üzerine yaptığım bir araştırma sonucu başıma gelen kaza" diye bahseder.

Yalan dolan, palavra, kolpa ve nihai amaç reklam!...

Adamın biri torununa askerlik anılarını anlatıyormuş. Tabii anlattığı hikâyelerin içinde bol miktarda abartı ve palavra... "Oğlum biz şöyle çarpıştık, böyle savaştık, uçtuk, kaçtık, astık, kestik..." Bir ara kendisini o kadar çok kaptırmış ki bu palavralara:

- Hatta oğlum, yine bir gün böyle düşman askerine esir düştük. Bize iki seçenek sundular: Ya sizi öldüreceğiz ya da tecavüz edeceğiz.

Torunu: "Eeeee? Siz ne yaptınız peki dede?"

- Tabii ki öldük oğlum!

Üniversitedeyken çok değerli bir hocamız derslerde verdiği teorik eğitimleri pratiğe dökmemizi sağlamak amacıyla bizi çalıştığı hastanenin psikiyatri polikliniğine götürmüştü. Hepimizi birer hasta ile görüştürerek teşhis koymamızı ve bu teşhisleri raporlar halinde kendisine sunmamızı istemişti.

Görüştüğüm kişilerden bir tanesi 30 yaşlarında bir şizofreni hastasıydı. Adama ne iş yaptığını sorduğumda bana aynen şu cevabı vermişti:

Ben aslen beyin cerrahıyım, James Bond'un korumalığı-

nı yaptım, helikopter pilotu olarak uçarken pervane koptu çakıldım, gazetede köşe yazıları yazıyorum, başbakanın gizli danışmanıyım, Milli İstihbarat Teşkilatı beni buraya gizli bir görev için yerleştirdi, muavine söyleyin otobüsün ön camına su tutsun, akşam Bursa-Eskişehir seferine çıkacağız...

Literatürde bunun adı "klang çağrışım"dır. Bazı şizofreni tiplerinde görülen anlamsız ve mantık bütünlüğü olmayan çağrışımlardır. Saydığı onlarca meslek, realite kaybı ile ilgili olarak şizofrenin en tipik göstergelerinden biridir.

Ben bu durumun sadece şizofreni hastalarında olduğunu zannederken kişisel gelişimle ilgili internet siteleri üzerinde yaptığım bir araştırmada çok sayıda zatı muhteremin de aynı dertten mustarip olduğunu gördüm.

Karşıma öyle şeyler çıktı ki kendilerini "Yaşam Koçu, Kişisel Gelişim Uzmanı, İletişim Uzmanı, Farkındalık Eğitmeni, Yaşam Gurmesi, Zihinsel Detoks Uzmanı" gibi unvanlarla tanımlayan bu hanımefendi ve beyefendiler ya gerçekten derin hezeyanlar içindeler, ya da sahtekârlık ve dolandırıcılığın nirvanasına ulaşmışlar. Ya da her ikisi.

Bu kanıya nasıl vardığımı merak ediyorsanız açıklayım. Zat, kişisel gelişim uzmanı, yaşam koçu veya bilmem ne olarak tanımlamış kendisini. İnternet sitesinde verdiği eğitim ve seminerlerini, yani bir anlamda uzmanlık alanlarını, tek tek sıralamış:

*Nefes Eğitimi, EFT Eğitimi, Reiki Eğitimi, Şifalı Taşlar Eğitimi, Hipnoz Kursu, Biyoenerji ve Çakralar, Shiatsu Eğitimi, Aroma Terapi Eğitimi, Feng Shui Semineri, Bitki Terapisi Eğitimi, Renk Terapisi Eğitimi, Manyetizma Eğitimi, Sofroloji Eğitimi, Kraniosakral Eğitim, Fitoterapi Eğitimi, Çigong Terapi Eğitimi, Aşk Terapisi, Plasebo Terapisi, Sevgi Terapisi, Seks Terapisi, Mesmerizm Terapisi, Durugörü Eğitimi, Johrei Eğitimi, Medyumluk Eğitimi...

Sıkıldınız mı? İnanı, daha yarısına bile gelmedim. Bunların dışında daha onlarca adını sanını duymadığım teknik ve

öğretinin eğitimini veriyor vatandaş. Hem de öyle babasının hayrına değil. Eşek yüküyle para kaldırıyor bu eğitimlerden.

Tabi ben bunu görünce kendi kendime aşağılık komplekslerine kapıldım! Yahu ben bunca senedir bu işin içindeyim, adam benim adını bile duymadığım teknik ve öğretilerin eğitimlerini veriyor... Yeteneğe bak, bilgiye bak, donanıma bak... Kesin Oxford, Cambridge mezunu diyeceğim ama dünyada böyle bir insan yetiştirecek üniversite yok! Çünkü bir insanın en basitinden hipnoz eğitimi verebilmesi için yıllarını bu işe harcamış olması gerekir. Seks terapisi denilen şey tıbbi düzeyde yeterlilik gerektirir. Diğer uyduruk öğretileri saymıyorum bile.

Dur bir CV'sine bakayım dedim.

Bir Afrika üniversitesinin işletme bölümünden mezun! Ne kadar ironik değil mi? Ama ne yalan söyleyeyim sağlam eğitim almış. İşletmeciliğin kitabını bile yazar... Altına da eklemiş Amerika'daki bilmem ne enstitüsünden yaşam koçluğu üzerine bir yıl uzaktan eğitim aldım diye. Bu da CV'lerdeki yeni moda. Uzmanımız (!) giriyor Amerika'daki uyduruk bir kişisel gelişim akademisinin internet sitesine, oradan üç beş makale okuyor. Al sana uzaktan eğitim. Bunu CV'ye yazarken de çoğu uzaktan kelimesini pas geçiyor, böylece Amerika'da eğitim almış oluyor.

İşin daha da acı olan tarafı şu ki ülkemizde ruh sağlığı alanında çalışan kelli felli, gerçek uzmanlar bu tür adamların verdiği eğitimlere katılıp, onların ellerinden aldıkları uyduruk sertifikalarla sırıtarak fotoğraf çektiriyor ve onların reklamlarına teşne oluyorlar.

Hiçbirisi de sormuyor; yahu kardeşim sen kişisel gelişim ve ruh sağlığı adı altında bu kadar eğitim veriyorsun, neden en azından psikoloji, sosyoloji veya felsefe üzerine basit bir lisans eğitimin bile yok. Adam Afrika'da okuduğu işletmeyi utanmadan CV'sine ekliyor ama kimse de sorgulamıyor "Sen

Türkiye'de bir üniversite okuyabilme kapasitesine bile sahip değilken bana ne verebilirsin ki?" diye.

Bunları yazarken yaşadığım komik bir askerlik anım aklıma geldi. Askerliğimi sağlıkçı Asteğmen olarak yaptım. Acemi eğitimimiz bir ay kadar sürdü. Bu eğitime katılanların tamamı yaklaşık 1000 kadar doktor, eczacı, diş hekimi, psikolog ve psikolojik danışmandan oluşan bir gruptu. Komutanlarımız eğitim sonunda bir sınav yapılacağını ve bu sınavda dereceye giren ilk elli kişinin askerliğini istediği ilde yapma hakkı kazanacağını açıkladılar.

Bir insanın askerliğini memleketinde, çalıştığı şehirde, eşinin, çocuklarının hatta anne babasının dizinin dibinde yapma şansı olması, eşi bulunmaz bir nimetti. Yapılacak sınavın içeriği 300 sayfalık bir kitabı kapsıyordu ve bu kitabı bizlere dağıttılar. Ancak askerlik psikolojisinin verdiği yılgınlık ve yorgunlukla pek çoğumuza o can sıkıcı bilgileri okuyup ezberlemek zulüm geliyordu.

Aklı evvel arkadaşlardan birisi, o bulunduğumuz birlikte yaklaşık iki yıldır uzatmalı askerlik yapan Cumaali isimli bir erle sohbet ederken asker buna "abi bana iki paket sigara alırsan sana o kitapta nerelerden soru çıkacağını söylerim" demiş. Bizimki de tabi mal bulmuş mağribi gibi yakın çevresindeki arkadaşlarını topluyor, kantinden üç beş karton sigara alıp askere götürüyorlar. Doğru dürüst okuma yazması bile olmayan Cumaali bizim elemanlara parmak yordamıyla kitaptan her yıl nerelerden soru çıktığını gösteriyor. Tabi yapılan sınav sonucunda askerin gösterdiği yerlerin hiçbirinden soru çıkmayınca bizim elemanların hepsi listede son sıralarda yerlerini alıyor... Bu olay komutanların da kulağına gidince epey bir gırgır malzemesi çıkıyor ortaya.

Ertesi gün içtima sırasında bir yüzbaşı sırıtarak bin kişilik taburun önüne geldi. Gülmekten zor konuşuyordu. "Oğlum sizde hiç akıl yok mu len? Üniversite okumuşsunuz,

doktor olmuşsunuz, eczacı olmuşsunuz, 300 sayfalık kitabı okumak yerine gidip okuma yazması olmayan Cumaali'den medet bekliyorsunuz. Yuh be!" Yüzbaşının bu sözleri üzerine bin kişinin aynı anda attığı kahkaha bir kilometre ilerideki tugay komutanının odasından duyulmuştu.

Burada amacım bu sözde kişisel gelişim uzmanlarının foyasını ortaya çıkarmak. Kimseyi zan altında bırakmak değil. Belli bir şahıstan veya zümreden bahsetmiyorum. Verdiğim örnekler bazı kişisel gelişim sahtekârların genel geçer özellikleri. Bunların tamamının sahtekâr olduğunu da iddia edemem aslında. Bazıları derin hezeyanlar içindeki insanlar. Çünkü salt para kazanma amacı ile bu işi yapmak da zordur. Pişpirik kâğıdı ile astroloji falı bakanların kendilerini astrolojinin bir bilim dalı olduğuna inandırmaları gibi bunlar da kendilerini, "yaptıkları işle dünyaya mutluluk getiren birer kişisel gelişim peygamberi" olduklarına inandırmışlar. Çünkü EN İYİ YALAN, İNSANIN KENDİSİNİ DE İNANDIRDIĞI YALANDIR.

Zannedilmesin ki bir insanın kişisel gelişimle ilgili bir alanda seminer vermesini yadırgıyorum, bunun için illaki eğitimli olunması gerektiğini söylüyorum.

Kişi, sınav kaygısı ile başa çıkabilmenin yollarını yaşadığı tecrübelerden çözmüştür, kalkar bununla ilgili bir seminer veya eğitim faaliyeti düzenler. Veya zengin ve başarılı bir iş adamı bir üniversitede gençleri motive etmek amacıyla başarıyı nasıl yakaladığına dair bir seminer verebilir hatta çok da faydalı olur. Buna tabii ki kimsenin itirazı olamaz. Ama sen yüzlerce farklı alanda seminer ve eğitim faaliyeti düzenliyor, dolayısıyla tüm bu alanlarda uzman olduğunu iddia ediyorsan ve bu işi ticarete dökmüşsen işin boyutu değişir.

Bir doktorun bile en fazla bir iki alanda uzmanlığı olur ki bu uzmanlığı alabilmesi için bile zorlu sınavlardan geçmesi ve yıllar süren teorik, pratik eğitimleri tamamlaması gerekir.

Siz hiç şöyle bir doktor tabelası gördünüz mü?

Kulak-Burun-Boğaz Uzmanı, Kalp Cerrahı, Jinekolog, Kardiyolog, Ürolog, Plastik Cerrah, Psikiyatr, Dermatolog, Önkolog, Geriatri Mütehassısı Prof. Dr. Mustafa GÖDEŞ...

Araştırma yaparken tesadüfen yine bu uzmanlardan (!) birinin düzenlediği başka bir seminerin videolarını gördüm. Kendisine "nefes eğitmeni ve dönüşüm uzmanı" (neyi dönüştürüyorsa artık) adını veren bu zat, hayatı boyunca birçok sorun yaşadığını; yoga, meditasyon, reiki, NLP gibi birçok yöntem kullandığını, ancak yurtdışında aldığı bir nefes eğitimi sayesinde hayatının değiştiğini anlatıyordu. Tabi bu sırada salonda bulunan onlarca kişi, seminer için verdikleri dolarların motivasyonuyla konuşmacıyı can kulağıyla dinliyordu.

Üniversitedeyken bir hocamız hep "arkadaşlar meslek hayatına atıldığınızda asla ücretsiz terapi veya danışmanlık yapmayın, hiç etkili olmaz. Yaptınız terapi veya danışmanlığın etkisi, aldığınız ücretle doğru orantılıdır" derdi. (Plasebo etkisi)

Neyse konuşmacı, nefes almayı öğrendikten sonra (bu zamana kadar dizelle çalışıyordu herhalde) zekâsının geliştiğini, hastalıklardan kurtulduğunu, hayatın sırrını çözerek gerçek mutluluğu yakaladığını (inanın, hiç abartmıyorum) ve daha sonra da nefes alma eğitimleri vermeye başladığını (tabi ücreti mukabilinde) uzun uzun anlattı. Bir ara acaba milyonlarca yıldır insanoğlu nefesini başka bir yerinden alıyordu da bunlar ağız ve burundan almayı keşfederek insanlığa büyük bir armağan mı kazandırdılar diye düşünmedim değil.

Doğru nefes alma yöntemleri olduğunu inkâr ediyor değilim. Mesela en azından spor sırasında burundan alınıp ağızdan verilen nefesin organizma için daha faydalı olduğunun farkındayım. Birçok zaman sınav kaygısı gibi problem yaşayan danışanlarıma ben de bu egzersizleri öneririm ve bunun ne olduğunun bilincindeyim. Fakat bence bu konu uzun seanslar süren ve sertifikalı eğitimler verilecek bir konu

değildir. Nefes eğitimi okulu diye okul mu olur yahu? Toplasan iki sayfalık yöntem ve teknikleri yeni bir şey keşfetmiş gibi yüksek meblağlarla insanlara pazarlamanın neresi ahlakidir?

Konuşmacı daha sonra sahneye nefes eğitimi verdiği birkaç kişiyi çıkartarak bunlara hayatlarının nasıl değiştiğini, ölümcül hastalıklardan ve çaresi bulunamayan ruhi bunalımlardan nasıl kurtulduklarını anlattırdı. Trajikomik ama içlerinde nefes alma teknikleri sayesinde bel fıtığının nasıl iyileştiğini anlatanlar bile oldu.

90'lı yıllarda bir SAADET ZİNCİRİ furyası almış başını gidiyordu. Çok insanın dolandırıldığı ve canının yandığı bu sistemde de gruba yeni üyeler katabilmek için bu tip seminerler düzenlenir, sahneye birkaç kişi çıkartılarak Saadet Zincirine girdikten sonra nasıl zengin oldukları, lüks arabalara binip, boğaz manzaralı yatlarda, katlarda oturdukları ballandıra ballandıra anlattırılırdı. Hatta bütün bunlar slayt ve müzik eşliğinde yapılarak herkes adeta hipnoza sokulur ve salonda bulunanların bu zincire can atarak katılması sağlanırdı. Seminerin sonunda, hipnozdaki garibanlar yiyecekleri kazıktan bihaber zengin olacakları hayaliyle konuşmacıları dakikalarca ayakta alkışlardı.

Zaman değişti, isimler değişti, insanların beklenti ve ihtiyaçları değişti ama kullanılan bazı yöntem ve teknikler hiç değişmedi!

ÇÜNKÜ UMUTSUZ İNSANLAR, UMUTSUZ İŞLER YAPARLAR.

BENİM OĞLUM BİNA OKUR DÖNER DÖNER BİR DAHA OKUR

İ1 saat süren ve yaklaşık 8 bin adet iğnenin kafama girip çıktığı bir saç ekimi operasyonu geçirdim. Doktorum birkaç gün boyunca fazla hareket etmememi ve mümkünse evde yatıp dinlenmemi söyledi. Sabahtan akşama kadar televizyon izliyorum. İğrenç kadın programlarından başka pek bir alternatif yok gündüzleri. İzliyorum ne denk gelirse. Kanalın birinde bir kadın programcı her gün iki kişisel gelişim uzmanını konuk ediyor. Bir zapladım, iki zapladım baktım zaten diğer kanallarda da bir şey yok; iki dakika izleyim dedim. Sırf bu programlarda şu kitaba malzeme olacak ne kadar çok konunun olduğunu gördüm.

İlk konuk 50 yaşlarında bir bey amca, kendisine davranış bilimleri uzmanı diyor. Herhangi bir lisans eğitimi olsa psikolog veya psikiyatrist diye tanımlardı kendini ki buradan anlaşılacağı üzere ya uzmanlığı doğuştan ya da işletme okuyup parayla yüksek lisans yapanlardan... Eminim bazı okurlar, yahu kardeşim tuttürmuşsun lisans da lisans diye düşünüyordur. Evet, tutturdum ve bunların konuşmalarını her dinleyişimde de bu takıntım daha da artıyor. Bazen acaba abartıyor muyum, diye düşünmüyor değilim. Ancak bunların

zırvalıklarını duyduğum anda az bile söylediğimi düşünüyorum.

Şimdi adam pozitif enerjinin öneminden, olumlu düşünmeden vb. güzel güzel bahsediyor. Konuşurken yerinde duramıyor, kıpır kıpır. Öyle bir haletiruhiye içinde ki dünyaları değiştirecek gücün kendisinde olduğunu hissettiriyor kelimeleri ile. Kadın sunucuya bin bir iltifat... Sonra sunucu soruyor:

- Efendim sizde muhteşem bir pozitif enerji var. Hep böyle misiniz?

Tabii ki... Ben enerjimi evrenden alıyorum. Bakın mesela günde iki saatten fazla uyumam ben! İnsan için iki saatlik bir uyku yeterlidir. Yeter ki zihnini kontrol etmeyi bilsin ve evrenle doğru bağı kurabilsin!

Bu dünyada kimse bir şey bilmiyor, bir sen akıllısın değil mi? İki saatlik uyku yetermiş de, evrenden enerji alıyormuş da bilmem neymiş. Bir insanın günlük ortalama sekiz saat civarında uyumasının önemi, tüm bilim otoriteleri tarafından kabul görmüş bir gerçektir. İnsan bu; Alcaline Batery pil değil ki iki saatte şarj et, bütün gün gitsin. Peki, bu iki saatlik uykunun davranış bilimleri uzmanımıza (!) yetmesinin sebebi ne ola ki?

DSM4, yani Amerikan Psikiyatri Birliği psikolojik hastalıklar tanı kriterleri kitabına göre **Manik Epizod** teşhisi için ölçütlerden bazıları:

1) Benlik saygısında abartılı bir artış. (Aşırı kendine güvenme – güçlü hissetme.)

2) Uyku gereksiniminin son derece azalması.

3) Her zamankinden daha fazla konuşkan olma ya da konuşmaya tutma.

4) Fikir uçuşmaları (sıçramalar) ve düşüncelerin sanki yansıyor gibi birbiri ardı sıra gelmesi.

İşte, benim lisans eğitimi konusunda hassas olmamın sebebi. Hasta olduğunun farkında bile olmayan bir adamın

kendisinin davranış bilimleri uzmanı olduğunu iddia ederek ahkâm kesmesi ve halkı da yanlış bilgilendirmesi. "Kendisi muhtacı himmet bir dede, nerde kaldı gayriye himmet ede." Bilimsel bir temeli olmayan bu zat, programın ilerleyen dakikalarında hazırladığı şovu sunuyor; ama seyircilerden aldığı alkış bile tam bir kepazelik olan bu durum karşısındaki algımı değiştirmiyor.

Stüdyoya 2 cm kalınlığında 4 cm ile 70 cm ebatlarında bir mermer parçası getirmiş ve iki sehpanın arasına koymuşlar. Konuklardan birini çağırdı. Beş dakikalık bir pozitif enerji seremonisi. Yok efendim mermeri hayatınızdaki sıkıntılar olarak görün, bütün gücünüzü beyninizde odaklayın, beyinden gelen enerjinizi bileklerinize aktarın, falan filan... Sonra nasıl vurulup kırması gerektiğini söylüyor. Mermerin önüne geçen zavallı kadıncağız hafif bir yumruk darbesi ile mermeri kırdığını görünce bir şey yaptığını sanıp stüdyodaki tüm seyircilerden alkış alarak yerine oturuyor.

Mermercilik benim aile mesleğimdir ve çocukluğum mermer fabrikasında geçmiştir. Hiçbir şey bilmesem bile mermer ile ilgili olarak en azından şunu söyleyebilirim: Mermer, aslında camdan çok daha hassas bir maddedir. 2 cm kalınlığında ve 4 cm genişliğinde uzun bir mermeri kırabilmek için 10 yaşındaki bir çocuğun kas gücü ve hafif bir darbe yeterlidir. Sıkıysa oraya mermer yerine granit koy da onu kırsana. İkisi de taş sonuçta. Yoksa bu pozitif enerji dediğin şey elektrik enerjisi gibi bir şey mi? Metalden geçiyor da plastikten geçmiyor mu? Pozitif enerjiyi inkâr ediyor değilim. Hatta düşüncelerin fiziksel gerçekliğe etkilerine bile kişisel olarak inanan bir insanım. Fakat bu tür şovların birçoğunun pozitif enerji ile alakası yoktur.

Sıradan bir insan için o kadar güzel şeyler anlatıyor ki. Ama kurduğu her cümle beynime tecavüz edilmiş gibi hissettiriyor. Nedenini soracak olursanız yine anlatacağım bir hikâye var:

Bizim mahallede Mehmet Emmi diye biri vardı. Askerliğini Kore'de yapmış. Öyle savaşa falan katılmamış ama.

Savaş bittikten sonra tedbir amaçlı göndermişler bunları Kore'ye. Üç ay kadar kalıp geri dönmüşler. Askerliği dışında doğru dürüst memleket görmeyen Mehmet Emminin Kore maceraları çocukluğumuzun en ayar edici anılarıydı. Bir olayı elli defa aynı kişiye anlatır, elli birinciyi anlattığında da karşısındakini yıldırdığını hiç düşünmeden ilk seferki huşu ve keyfi hissederdi. Yaşına hürmeten kimse de "yeter artık yahu kaçıncı baskı bu" diyemezdi.

Mehmet Emminin Belçika'da bir kızı vardı. Bir gün babasına bir davetiye ve uçak bileti gönderince bizim Mehmet Emmi de soluğu Belçika'da aldı.

Ertesi gün mahalleden bir arkadaşla sohbet ediyoruz:

- "Oğlum Mustafa ayvayı yedik" dedi.

- "Niye lan hayırdır?"

"40 senedir Kore hikâyelerinden anamız ağladı. Bir kırk sene de Belçika dinleriz artık."

Bu şarlatanların dönüp dolaşıp aynı şeyleri söylemeleri, bir tek beni mi sıkıyor bu dünyada?

Mutluluk içinizde.

Mutluluk sizin ruhunuzun derinliklerinde saklı.

Mutluluk beyinde gizli, her şey beyinde başlar.

Mutluluk beyinde saklı, sonuçta her şey beyinde biter.

Mutluluk kalbinizde, onun sesini dinleyin...

Kabak tadı verdi be! Evir, çevir, döndür aynı laf... Dön, dolaş, gel aynı istasyon.

Programın ikinci konuğu da bir kadındı. İletişim fakültesi mezunuymuş ama kişisel gelişimle ilgileniyormuş. Sektör diyorum, inanmıyor insanlar. Yahu kendi mesleğinde başarısız olmuş ne kadar insan varsa kişisel gelişim kitabı yazıp para kazanmaya çalışıyor, başarıyor da. Kalite o kadar ayaklarına düştü ki "S.ktir Et" diye bir kitap çıkarttı adamın biri.

Satış rekorları kırıyor. Neymiş bu diye kitapçıda dolaşırken sayfaları bir karıştırdım.

İşleriniz kötü mü? S.ktir et!

Sevgilinizden ayrıldınız mı? S.ktir et!

Trafik kazası mı geçirdiniz? S.ktir et!

Sayısal Loto tutmadı mı? S.ktir et!

Canınız mı sıkkın? S.ktir et!

200 sayfa boyunca yukarıdakine benzer yüzlerce soru ve cevap olarak S.ktir et!

Daha da akıllara ziyan olanı sanal alemde bu kitap ile ilgili olarak "okuduktan sonra hayatım değişti" diyen garip insanlar...

Hay ben öyle hayatın içine! Neyse S.ktir et!

Kadının biri bir petshopa gider ve "Bir papağan almak istiyorum" der. Mehmet ismindeki petshop sahibi "Hanımefendi elimde bir tane papağan kaldı; fakat bu papağan çok küfürbaz, almak istemezsiniz sanırım" der. Fakat bir papağan sahibi olmak isteyen kadın "Hayır almak istiyorum" der ve papağını alır. Evine geldiğinde bir bakar ki papağan kadını her eve geldiğinde "Hoşgeldin fahişe" diyerek karşılıyor. Buna dayanamayan kadın, papağanı alır ve petshopa geri götürür. "Mehmet Bey bu papağan gerçekten çok terbiyesiz. Her eve geldiğimde beni 'hoşgeldin fahişe' diyerek selamlıyor ve ben buna dayanamıyorum. Papağını geri getirdim ve paramı geri istiyorum. Fakat o anda paraya ihtiyacı olan Mehmet Bey, "Hanımefendi merak etmeyin, birkaç gün bana bırakın, ben terbiye edeyim daha sonra gelin alın." Kadın inanmayarak da olsa tamam der ve gider.

Mehmet, papağanı alır ve bir çaydanlık su kaynatır. Ne diyeceksin kadın eve geldiğinde diye sorar papağana "Hoşgeldin fahişe diyeceğim" der. Bunun üstüne papağanın kafasını kaynar suyun içine sokar ve tekrar sorar. Papağan yine aynı yanıtı verir. Bir olur, iki olur ve papağan işkenceye dayanamaz

"Hoş geldiniz hanımefendi diyeceğim" der. Ertesi gün kadın gelir ve Mehmet Bey kadına papağanı terbiye ettiğini söyler. Kadın bunu kontrol etmek ister ve papağana sorular sormaya başlar. Ben eve geldiğimde bana ne diyeceksin? "Hoş geldiniz hanımefendi" diyeceğim der papağan. Kadın çok şaşırır; ama emin olmak için devam eder. Peki, yanımda bir kız arkadaşımı getirirsem ne diyeceksin? "Hoş geldiniz hanımefendiler" diyeceğim. Peki, yanımda bir erkek arkadaşımı getirirsem ne diyeceksin? "Hoşgeldiniz beyefendi" diyeceğim. Peki, yanımda iki üç erkek arkadaşımı getirirsem ne diyeceksin?

Papağan biraz duraksar ve cevap verir: "Oğlum Mehmet, suyu kaynat, bu kadın harbi fahişe!!!"

Şimdi bu papağan fıkrası da ne alaka derseniz, dedim ya izlediğim programın ikinci konuğu da yine bir kişisel gelişimciydi ve ilk sözü ne oldu dersiniz?

"Mutluluk içimizde…

Ama burada bahsettiğim kadının papağanlığı değil! Kendimi papağan gibi hissettim ve dedim ki kendi kendime "Çağırın Mehmet Emmiyi, Kore hikâyeleri daha katlanılabilir."

SENİN HATAN DEĞİLDİ

Üniversite üçüncü sınıftayken "Grupla Psikolojik Danışma" diye bir dersimiz vardı. İlk dersimizde hocamız bu dersi nasıl işleyeceğimizle ilgili bize bazı bilgiler vermişti. Birinci dönem, terapi sürecinin mantığını kavramak amacıyla psikolojik filmler izleyecek; ikinci dönem ise hocamızın liderliğinde on beşerli gruplar halinde bir terapi grubuna katılacaktık.

Son izlediğimiz, Robin Williams'ın başrolünü oynadığı "Can Dostum" adlı filmdi. Filmde anti sosyal davranışları olan Will adında bir genç işlediği suçlardan dolayı mahkeme tarafından zorunlu olarak Sean (Robin Williams) adında bir terapiste yönlendirilir. Sean, ne kadar uğraşırsa uğraşsın terapi sürecine direnen Will ile bir türlü iletişim kuramaz. Haftalar, seanslar geçer ama bir türlü problemin belirlenmesine yönelik tek bir adım bile atamamıştır. Filmin son sahnelerinden birinde Sean, Will'in çocukluğunda üvey babası tarafından şiddet görmesi ve bu sebeple yasal işlemler sonucu kayıtlara geçen dosyayı bulur. Dosyada Will'in morluklar içindeki çocukluk fotoğrafları vardır. Sean bununla ilgili konuşmaya çalışır ama Will'in pek de umurunda değildir. Sean şöyle bir cümle kurar:

Sean: Bu, senin hatan değildi.

Will: Evet biliyorum. (Umursamaz bir şekilde.)

Sean: Bana bak evlat!

Will: Başını kaldırır ve Sean'ın gözlerine bakar.

Sean: Bu, senin hatan değildi.

Will: Biliyorum. (Tamam, anladık der gibi bir ifadeyle.)

Sean: Bu, senin hatan değildi.

Will: Bunu biliyorum! (Şaşırmıştır.)

Sean: Hayır, hayır bilmiyorsun! Bu, senin hatan değildi.

Will: Biliyorum! (Kızar.)

Sean: Senin hatan değildi, senin hatan değildi evlat, senin hatan değildi.

Will: Benimle oyun oynama, tamam mı? Benimle oyun oynama! (Kızgındır; ama gözleri dolmaya başlar.)

Sean: Senin hatan değildi, senin hatan değildi. Bu, senin hatan değildi.

Will bir çocuk gibi hıçkıra hıçkıra ağlamaya başlar ve Sean'a sarılır.

Üç kelime "senin hatan değildi" psikolojik direncin kırılmasını sağlamıştır. İzlediğimiz bu duygusal ve sarsıcı sahne hocamızın da yorumları ile bizi son derece etkilemiş, tüm sınıfın hafızasına kazınmıştı.

Aradan birkaç gün geçmiş grupla terapi eğitimine başlamıştık. Bir odada on beş kişi daire şeklinde sandalyelerde oturduk. Dairenin başında ise grup lideri olarak hocamız yerini aldı. Bizler, geçmişte yaşadığımız travmaları veya bazı psikolojik problemlerimizi anlatıp grupla paylaşacak ve bu şekilde terapötik sürecin amacına uygun olarak rahatlama sağlayacaktık. Ancak sınıftaki herkes yıllardır birbirini tanıdığı ve arkadaş olduğu için kimse kendi ile ilgili bir şey anlatmak istemiyor, bir nevi psikolojik direnç gösteriyorduk. Bu yüzden birkaç seans hep gırgır şamata ile geçti, kimse olayı ciddiye almıyordu.

Yine bir gün oturumlardan birinde hocamız bizlerden geçmişte yaşadığımız ve bizi gerçekten derinden etkileyen en önemli olayı hatırlamamızı ve yazmamızı istemişti. Birkaç kişinin dışında kimse bir şey yazmadı. Yazma işlemi bittikten sonra hocamız bunları grubun içinde paylaşmak isteyen olup olmadığını sordu. Kimsenin cesareti yoktu ama artık boş geçen bu seanslardan da sıkılmıştık. Sonunda bir arkadaşımız söz istedi ve yaşadığı kötü bir anıyı bizlerle paylaştı. Anlattığı şeyler gerçekten üzücü ve bir o kadar da duygu yüklüydü. Birden herkes ciddileşti ve konuşanın dışında odayı derin bir sessizlik kapladı. Herkes çok etkilenmişti. Sonra birisi daha cesaretini toplayıp yaşadığı bir travmayı paylaştı, sonra bir diğeri... Neredeyse grubun yarısı paylaşımda bulunmuştu. Tabi bu sırada birçoğumuz yıllardır beraber yaşadığımız sınıf arkadaşlarımız hakkında bilmediğimiz pek çok şey olduğunu fark etmiştik. Anlatılanların verdiği duygu yüküyle gözyaşlarımıza hâkim olamıyorduk...

Tam bu sırada anlatılan olayların ve yaşanan duygu patlamalarının etkisi ile bir arkadaşımızın tansiyonu düşmüş ve ağlama krizine girmişti. Yanında oturan ve psikoloji ile pek alakası olmadığı için bölüme yanlışlıkla geldiğini düşündüğümüz (ama sevdiğimiz) başka bir arkadaşımız ise onu teselli etmek adına bir girişimde bulundu ve elini omzuna koyarak şu cümleyi kurdu:

"Senin hatan değildi.

Gülsek mi? Ağlasak mı? O filmi hepimiz izledik ve o sahneyi hepimiz biliyoruz! Bari git başka yerde dene!

Şaka desen şaka değil, ciddi desen ciddiye alınacak bir tarafı yok! Hayır, zaten bin bir zorlukla grubun direnci kırılmış ve yapılan paylaşımlarla o kadar yoğun bir atmosfer oluşmuşken adamın söylediği bu söz herkeste adeta Windows kilitlenmesi yarattı.

Anadolu'da kullanılan, herkesin bilmediği ve içinde argo

bulunduğu için günlük hayatta pek kullanamayacağımız bazı deyimler vardır. Bu deyimleri her yerde kullanamayız ama bazen o kadar güçlü bir anlatım sağlar ki sayfalar dolusu cümle ile anlatamayacağımız şeyleri tek bir deyimle anlatırız.

En olmadık yerde, saçma sapan şaka yapan veya espri yapacağım diye son derece absürt bir şey söyleyen insan için "ölü gö.üne kazık sokar gibi şaka yapılmaz" derler. Bizim arkadaşın amacı her ne kadar şaka yapmak olmasa da sebep olduğu şey tam anlamıyla buydu. Birkaç dakika sonra o atmosfer birden dağılmış herkesin sinirleri bozulmuştu. Bazıları **ambivalans*** duygular içinde gülmeye başladı. Hocamızın da sinirleri bozulduğu için oturumu sonlandırdı.

Tabii ki hepimiz gibi o arkadaşımız da öğrenci olduğu için yaptığı şey affedilmez bir durum değildi. Hatta onun düştüğü hataya birçoğumuz da düşebilirdik. Bu yüzden kendisine çok kızamadık.

Ancak bir profesyonel için böyle bir durum affedilemez bir hatadır.

Psikoloji öyle bir bilim dalıdır ki birçok zaman pozitif bilimlerde olduğu üzere 2x2=4 gibi kesin kurallar yoktur. İnsan makine değildir ve bu yüzden de bir kullanma kılavuzu yoktur! Kullandığınız tek bir cümle veya kelime hayat kurtaracağı gibi her şeyi berbat edebilir de. Birini etkileyen sihirli bir söz, bir başkasında olumsuz duygular yaratabilir. **Kurulan bir cümlenin zamana, mekâna, duruma ve konuşulan konuya göre aynı kişi üzerinde bile etkisi farklı olabilir.** Bu yüzden terapötik süreç bilginin yanında yetenek de gerektiren bir uzmanlık işidir. Dünyada ruh sağlığı alanında çalışan lisanslı uzmanların mesleklerini kişisel gelişim şarlatanlarına kaptırmasının altında yatan en büyük faktörlerden birisi de budur.

Sözde kişisel gelişim uzmanları, bilgi eksikliklerini güzel

Ambivalans: Birbiriyle tamamen zıt iki duygunun aynı anda yaşanması.

ve süslü konuşma becerileri ile kapatarak ruh sağlığı alanında çalışmalar yapmaktadırlar.

Bu yüzden üniversitelerin psikoloji, psikiyatri gibi bölümlerine öğrenci seçilirken bu öğrencilerin bir dizi iletişim becerisi testinden geçirilmesi ve mülakatla öğrenci alımı yapılması bana göre çok önemli bir adım olacaktır.

Ama yine de şunu kabul etmek gerekir ki eli titreyen bir cerrahın yapacağı ameliyat, bir kasabın yapacağı ameliyattan bin kat daha iyi ve güvenilirdir.

YÜZME KİTABINDAN YÜZME ÖĞRENİLMEZ

Dünya olimpiyat yüzme şampiyonlarını bir araya getirin, bilim insanlarının da olduğu bir odaya koyun. Yüzme teknikleri ve yüzmenin nasıl öğrenileceği konusunda dünyanın en iyi kitabını yazdırın. O suyun içine girmeden kimseye yüzme öğretemezsiniz. Bu konuyla ilgili araba kullanmaktan tutun da oyun oynamaya kadar yüzlerce örnek sıralayabiliriz.

Mesela yolda yürüme işlemi, beyin tarafından otomatik olarak gerçekleşir. Hiç kimse yürürken şöyle düşünmez: "Omuriliğimden giden sinirler aracılığıyla sağ bacağıma elektriksel sinyal göndereyim ve sağ kalçamdan itibaren diz eklemimle beraber sağ bacağımı biraz kaldırıp öne doğru ilerletip yere basayım. Sonra sol bacağıma aynı hareketi yaptırıp diğer adımı atayım. Bu şekilde yürümeye çalışan biri, birkaç adım sonra tökezler ve düşer. Ya da on parmak klavye kullanarak yazı yazmayı deneyin. İki harf sonra hangi tuşa basacağınızı düşünürseniz, yazamazsınız.

Aynı şey iletişim becerileri için de geçerlidir. İletişim becerileri ve insanları etkileme sanatı adı altında yazılmış

yüzlerce kitap size sadece belli başlı bazı kurallar hakkında fikir verir. Bu becerileri ancak, daha çok sosyal ortam içine girerek, daha fazla insanla iletişim kurarak öğrenir ve pekiştiririz ki aksi takdirde "senin hatan değildi" diyen arkadaşın pozisyonuna düşeriz.

Ne diyor Mevlana Celaleddin-i Rumi Hazretleri *Mesnevi*'de:

"Kendine gel, benlikten çık, uzak dur,
İnsanlara karıl, insanlara,
İnsanlarla bir ol.
İnsanlarla bir oldun mu bir madensin, bir ulu deniz.
Kendinde kaldın mı bir damlasın, bir dane."

Çocukluğumda şehir dışına ailecek seyahat ettiğimizde bazen treni kullanırdık. Kompartımanın içinde çoğu zaman başka aileler ve yolcular da olurdu. Tren daha hareket etmeden öyle koyu bir sohbet başlardı ki daha on kilometre bile gitmeden kompartımanda bulunan herkes birbirinin yedi ceddini öğrenirdi. Eğer orada bulunan ve sohbete katılmayan birisi olursa ona şüphe ile bakılır (hırlı mıdır, hırsız mıdır), yadırganırdı. Bugün ise insanlar otobüslerde seyahat ederlerken yanındaki ile konuşmamak için kulaklık takıp müzik dinliyor. Sohbet etmek isteyene ise şüphe ile bakılıyor? İletişim kurmaktan kaçarak iletişimi unutan, iletişimi unuttuğu için de kitaplardan iletişim öğrenmeye çalışan garip bir jenerasyonuz...

EGO
EN BÜYÜK DÜŞMAN, EN SON BAKACAĞIN YERDE SAKLANIR

Zamanın birinde yolum, Anadolu'nun küçük bir kasabasına düştü. Bu kasabada işlerim nedeniyle birkaç gün geçirmek durumunda kalmıştım. Bu birkaç günlük süre zarfında gördüğüm şeyler nedeniyle toplumumuzun sosyolojik yapısı hakkında çok enteresan fikirler oluştu kafamda.

1500 nüfuslu bir yerdi bu kasaba. Aslında gerçek nüfusu 5000 kadar. Fakat 80'li yıllardan itibaren kasabanın büyük çoğunluğu Avrupa'nın çeşitli yerlerine iş için gitmiş. Çoğu bir daha hiç geri dönmediği gibi bir kısmı da üç beş senede bir gelip beş on gün kalır, geri dönermiş.

Kasabanın yolları, kanalizasyon sistemi, elektrik hatları 100 yıl öncesinden kalmış ve hiçbir tamirat, bakım, onarım yapılmamış. Her taraf kurak. Neredeyse hiç ağaç yok. Tam bir perişanlık içinde. Ancak kasabada bulunan evlerin mimari yapısına bakıldığında neredeyse Beverly Hills'i andırıyordu. Yaklaşık 2000 civarında bulunan ve Avrupa'daki gurbetçilere ait olan bu evlerin en ucuz olanı milyon dolar

değerindeydi. Evlerin yapımı için yurtdışından özel mimarlar getirtilmiş. Her biri bir şatoyu veya boğazdaki pahalı bir yalıyı andıran, dubleks ve tripleks şeklindeki bu evlerin bahçelerinin içinde yüzme havuzundan, kamelyasına, her şey on numara düşünülmüş... Dış duvarlar için Kütahya'dan getirtilmiş tuğlalar, Denizli'den getirtilmiş mermer ve granitler, bahçe için Antalya'dan getirtilmiş palmiye ağaçları, özel süs bitkileri, Fransız yapımı bahçe heykelleri... Binaların çatısında devasa çanak antenler, dört bir tarafta güvenlik kameraları... Garaj kapısı hatta bahçe kapısı bile araç ve yüz tanıma özellikli elektronik sistemlerle donatılmış...

Sıradan bir Anadolu kasabası için son derece enteresan!

Kasabanın kahvesi dikkatimi çekti. Kahvenin önüne birkaç masa, sandalye atmışlar. Masanın birinde yaşlı bir amca oturmuş, bastonunu yanındaki sandalyeye asmış, yalnız başına çay içiyor. Hemen bitişiğindeki masaya oturdum bir çay söyledim kendime. Köy yerlerinde âdettendir sorulur: Kimsin? Kimlerdensin? Ne iş yaparsın?

Amcanın sorularını cevapladıktan sonra sorma sırası bana geldi.

"Yahu dayı bu evler ne iştir?"

Adam ilk önce gülümsedi. Daha sonra köyün muhtarı olduğunu öğrendiğim bu şahıs, sanki benim bu soruyu sormamı beklermişçesine başladı anlatmaya:

"Vallahi yeğenim bizim kasabada bundan otuz sene evvel kimsenin yiyecek ekmeği yoktu. Buralar kuraklık olduğundan ekin çıkmaz, ot bitmezdi. Daha sonra köyden birkaç kişi Alamanya'ya işçi yazılıp gitti. Bunların orada dikiş tutturduğunu gören kasabalı akın akın Alamanya'ya göç etti.

Gel zaman, git zaman bir gün bunlardan biri yıllık izninde gelip kasabaya öyle bir ev yaptırdı ki görenlerin ağzı açık kaldı. Giderken yol parasını bile zor denkleştiren adamın havasından, kibrinden geçilmiyordu. Tabi bunu gören diğerleri

durur mu? Hepsi gelip parmağım gözüne der gibi birbirine **kerç*** edercesine trilyonları gömüp bu evleri yaptırdılar.

Kimsenin malına, parasına karışacak değiliz tabii ki. Allah daha çok versin; ama anlamıyorum ki kasabada bu şekilde 2000'e yakın kişinin evi var. Bunların çoğu üç beş senede bir on günlüğüne ya gelir ya gelmez. Gelenler de zaten tatilin çoğunu deniz kenarlarında geçirdiklerinden birkaç gün anca kalır giderler.

Kasabamızın doğru dürüst ne asfaltı var, ne kanalizasyonu. Okulun çatısı neredeyse talebelerin üstüne göçecek, caminin minaresi yıkıldı yıkılacak, mezarlığın duvarları yok, ölülerimizi gömüyoruz, ertesi gün üzerinde hayvanlar geziniyor... Şu evlere harcadıkları paranın yüzde birini kasabaya harcasalar burası cennet gibi olurdu ama nerde? Kaç kişinin kapısına vardıysak elimiz boş döndük hep... Ama şu gördüğün saray gibi evlerin sahipleri oturmadıkları bu evlere sırf nefislerini tatmin etmek uğruna trilyonlarını gömdüler.

Şimdi işin asıl enteresan tarafı şu ki bu evleri gören bir vatandaşa sorsan sahibi ne iş yapıyordur diye, ya fabrikatör ya da zengin bir iş adamı olduğunu söyler. Halbuki bunların birçoğu Alamanya'da günde yirmi saat eşek gibi çalışıyorlar. Çoğu zaman vardiya sistemi ile çalıştıkları için haftalarca eşlerinin yüzünü görmeyenler var. Tabii ki ustalığı veya mesleği olup rahat işler yapanlar da var ama bunların sayısı çok az. Hem mesleği olan adam gurbete niye gitsin? Orada birçoğu tuvalet temizliyor, yatalak hastaların altını değiştiriyor, demir çelik fabrikalarında ırgatlık yapıyor. Kendi vatandaşları zehirlenmesin diye kimyasal madde fabrikalarında Alamanlar bunları çalıştırıyor. Bizim bu akılsızlar da orada dişlerinden tırnaklarından artırdıkları paralar yetmediği gibi bir de kredi çekip birbirlerine hava atmak için oturmadıkları bu evlere servetlerini gömdüler."

Kerç etmek: Taklit etmek, övünmek, kıskandırmak, nispet yapmak.

Yine de iyi niyetli düşünmek isteyerek sordum "Tamam da amca, belki adamlar emekli olduktan sonra buraya yerleşmek için yaptırmışlardır bu evleri?"

"Yok be yeğenim. Alamanya'da yaşayan adam gelir de bu kuş uçmaz, kervan geçmez yere yerleşir mi? Baksana doğru dürüst bir bakkalımız bile yok. Şu gördüğün evlerin bazılarında elektrik hattı bile yok. Jeneratör sistemi kurdurttu çoğu. Emekli olanların neredeyse hepsi Alamanya'da kalıyor. Birkaç kişi geri dönse de onlarda il veya ilçe merkezine yerleşiyor. Adamlar izne geldiklerinde bile burada durmaktan sıkılıyor. Dedim ya bunların ki tamamen nefis."

Gerçekten çok enteresan bir durumdu. İnsanlar belki de ömürlerinde toplasanız otuz gün oturmayacakları çölün ortasındaki bu evlere bütün birikimlerini harcamışlardı. Halbuki o harcadıkları paraları, çok daha verimli işlerde kullanıp mükemmel yatırımlar yapabilirlerdi. Mesela o evlere harcanan paralarla şehir merkezinden birkaç daire birden alınabilir ve bu dairelerin fiyatları her yıl katlanarak artabilirdi. Çocuklarının eğitiminde harcayabilirler, en azından Avrupa'da kendilerine daha rahat bir yaşam standardı oluşturabilirlerdi.

Şimdi bazıları onaylanmanın, toplumsal saygının da insan ihtiyaçları arasında yer aldığından bahsederek bu durumu açıklamaya çalışabilir. Elbette; ama elmayla armudu birbirine karıştırmamak lazım! İnsanın yaşadığı şehirde güzel bir evde oturması başka, hayatı boyunca birkaç kez gideceği köyde, birçok şeyden taviz vererek bir malikâne yaptırması başka bir şeydir. Yaşadığınız yerde iş ilişkileriniz vardır, sosyal çevreniz vardır. Oturduğunuz evin kalitesi, sizin prestijinizin bir göstergesi olarak size dolaylı yollarla geri dönecektir. (Kaldı ki bunun da içinde ego vardır ama fazla felsefi derinliğe girmenin bir âlemi yok.) Ama köydeki Mehmet Ağa veya muhtarın oğlu Hüseyin'in sizi onaylamasının size kazandıracağı bir şey yoktur.

Bu olay bana NASA'nın Ay'dan toprak satışını anımsattı. Dünyada binlerce insan binlerce dolar ödeyip Ay'dan tapulu, dönüm dönüm arazi satın aldı.

Neden mi?

EGO: Yani bizim muhtar amcanın "nefis diye bahsettiği şey. Egonun dini anlamdaki karşılığı.

EGO ne midir?

Ego, bizi onaylanmış keşler haline getiren, gizli bir düşmandır. Ego, insanı diğerlerinden geri kalmaktansa, kendi pisliğini yemeği tercih etmesine mahkûm eden şeydir. Ego, en kötü özgüven hilebazıdır. İnsanın en büyük düşmanıdır; çünkü onu göremezsiniz. Egolarını tatmin ihtiyacı duyan insanlar sınır tanımazlar. Yalan söyler, çalar, öldürürler.

Ego, onaylanma ihtiyacının mutluluk ve iç huzura tercih edildiği sinsi bir zehirdir. Özellikle bizim toplumumuzda yaygın olan bu hastalık "elâlem ne der" şeklinde kendisini gösterir.

Tabii ki insanın kendisini içinde bulunduğu toplumdan soyutlayarak, toplum kriterlerini zerre umursamadan yaşaması beklenemez. Bu normal de değildir. Mesela Anadolu'da küçük bir köy hayal edin. Bu köyün kendine göre kuralları, normları, gelenek ve görenekleri, giyim kuşam tarzı, yaşama şekli vardır. İstanbullu bir hanımefendinin Taksim'de gezerken giydiği mini etekle köy kahvesinin önünden geçerken sigara içmesi, köy halkı için son derece absürt ve anormal bir durumdur. İnsanların yaşam tarzlarına müdahale etmek veya mahalle baskısı ile bir alakası yoktur bunun. Sadece içinde bulunduğunuz toplumun kurallarına uymak zorundasınız. "Müslüman mahallesinde salyangoz satmak" herhalde bu durumu açıklamak için kullanılacak müthiş bir deyimdir.

Toplumdan kendisini soyutlayarak yaşayan insanlar da, tamamen topluma endeksli yaşayanlar da farklı uçlarda olsalar bile egolarının kurbanıdır.

Dünya, egoları yüksek toplumların oluşturduğu bir dehşet gezegeni haline gelmiştir. Gelişmiş toplumlarda olduğu gibi az gelişmiş toplumların da egosu yüksektir. Ancak daha ilkeldir. Egolarıyla yaşayan ilkel bir toplumda kime sorsan hayatı romandır. Okuma yazma bilmeyen, "hayat mektebinden mezun oldum" diye tanımlar kendini. İngiltere'de yaşıyorsa uçakla değil de sağdan direksiyonlu arabayla 4000 kilometre yol yapmayı tercih eder gösteriş yapmak için. İstanbul'a çalışmaya gelir, Harem'den iner inmez "Sen mi büyüksün, ben mi? Göreceğiz" diye İstanbul'a kafa tutmaya kalkar, boyunun ölçüsünü alacağını bilmeden. 500 lira maaş alır, 1500 liralık cep telefonu kullanır. Müzik dehası olan çocuğu konservatuvara gitmek istediği halde, sırf eşe dosta "benim çocuk doktor" diyebilmek adına zorla tıp fakültesine gönderip çocuğu mutsuz eder. Kısa Samsun içer, ama sol cebinde Parliament paketi bulundurur. Kol saatini göstererek fotoğraf çektirir. Yüz yıllık ağaca adını kazıyarak ölümsüzleşeceğini zanneder. Birlikte olduğu kadınların sayısı kendisi için büyük bir prestij kaynağıdır. Geçmişi intikam almak istediği şeylerle doludur. Sorsan, dağdaki çobanın hayatı kendisininkinden bin kat daha iyidir. "Faturalar yok, trafik yok, iş hayatının stresi yok" diye sıralar.

Ama şehri bırakıp dağda çobanlığa başlayan ne görülmüş ne duyulmuştur. Çünkü ego dağlara sığmaz.

KIYASLAMALAR

Şeytan, Hz. Âdem'e yasak meyveyi yediği takdirde bir meleğe dönüşeceğini telkin etmiş ve onu bu şekilde kandırmıştır. O zaman buradan Hz. Âdem'in cennetten kovulmasına neden olan şeyin melekleri kıskanması olduğu sonucunu çıkarmak çok da yanlış olmasa gerek. Kıskanmanın temelinde ise kıyaslama vardır. Egonun insana en büyük kötülüğüdür kıyaslama. Dünyadaki tüm mutsuzlukların, kötülüklerin, savaşların ardında yatan şeylerin başında yer alır. Egonun en ağır ve tahrip gücü en yüksek silahıdır.

Sıcak bir yaz günü evde oturmuş Facebook'ta gezinirken bir arkadaşınızın şu anda Uzakdoğu tatilinde olduğunu görür ve tatil fotoğraflarına tek tek bakarsınız. Bir süre sonra kendinize bile belli etmemeye çalıştığınız bir kıskanma duygusu tüm hücrelerinizi kaplar.

Onunla aranızda ne fark var ki? Siz ondan daha zeki, daha kültürlü, daha entelektüel, daha yakışıklı veya güzelsiniz. Ama şu anda o kendisine aromatik yağlarla Uzakdoğu masajı yaptırıp, akşamları egzotik yemekler yerken, Phuket adalarında şemsiyeli bardaktan pipetle Malibu çekerken siz eve tıkılıp kalmışsınız. Bu haksızlık! Sonra bir içsel konuşma başlar: "Zaten bir insanda şans olacak kardeşim. Adamın kaderi

güzel, babadan zengin. Daha geçen ay Maldivler'deydi, bir ay bile olmadı be! Biz de buralarda pinekliyoruz. Hay ben böyle şansın içine!"

Kıyaslama insanoğlunu mutsuzluğa mahkûm eden, hastalıklı ve hızla yayılan bir virüs gibidir. Facebook'un kurucusu Zuckerberg'i sıradan bir üniversite öğrencisiyken dünyanın en zengin adamları listesine sokan şey, tasarladığı sitenin insanın içinde bulunan bu en temel zaafa hitap etmesidir. Bilim insanları, egoların görülemediğini söyler. Halbuki Facebook, insanların egolarını gösteren devasa bir dijital aynadır.

Eskiden insanlar özellikle yurtdışı seyahati yaptıkları zaman gezdikleri, gördükleri yerleri veya gittikleri bir eğlence mekânını konusu açılmadıkça hava attığı zannedilmesin diye anlatmakta zorlanırdı. Ama şimdi daha seyahate çıkmadan hangi ülkeye ne zaman gideceği, hangi sokakları gezeceği, hangi barlarda takılacağı birkaç tuşla yayınlanıp onlarca kişiden beğeni toplanarak egolar tatmin edilebiliyor. Hatta öyle ki son zamanlarda gelişmiş cep telefonları sayesinde gittiğiniz ülkeler, gezdiğiniz yerler, takıldığınız gece kulüpleri sizin hiçbir şey yapmanıza gerek kalmadan otomatik olarak Facebook'ta arkadaşlarınıza aktarılıyor.

Leyla'nın ilişkisi var...

Ayşe, şu anda bilmem ne barda.

Hasan, Antalya'da HILTON otelde.

Celal, Paris'te Eyfel Kulesinde çay içiyor.

Yurtdışına çıkan arkadaşına cep telefonunu vererek kendisini Amsterdam'da gösterip bundan tatmin olan insanlar var yahu...

Okuduğum kitaplar şunlar, izlediğim filmler bunlar, takıldığım insanlar onlar... Yani ben kaliteli bir insanım, mükemmelim, en iyisiyim, sıra dışıyım...

Otuz kırk yıl önce fotoğrafçılarda kol saati bulunur, fotoğraf çektirmeye gidenler zengin göstersin diye o saati koluna

takarak "parmağım gözüne" der gibi pozlar verirlermiş.

Artık insanlar bu kadar kolay tatmin olmuyor. Teknoloji ile beraber egolarımız da gelişti ve birer zombi haline dönüştü. İnsanlar egolarını tatmin etmek için çıldırmış gibi davranıyor ama yine de mutlu olamıyor. Çünkü artık insanlar seyahat ettikleri yerleri canlı olarak değil de Facebook'ta yayınlayabilmek adına kameranın objektifinden izlemek zorunda kalıyor. Birer zombiye dönüşen bu egolarımız yüzünden gezmek, eğlenmek, okumak, âşık olmak değil; gezdiğimizin, eğlendiğimizin, okuduğumuzun, âşık olduğumuzun bilinmesi daha önemli haline geldi. Bizler de kendimizi, birilerine beğendirmeyi yaşamaya tercih eden mahkûmlar haline getirdik.

Kıyaslamalar ve bu doğrultuda başkaları için yaşamak insanın hayatını berbat eden en temel mutsuzluk kaynağıdır. İnsanlar daha çok yakın çevrelerindeki kimselerle kendilerini kıyaslayarak mutsuz olur. Mesela bir Hollywood yıldızının gittiği bir yere bir arkadaşınızın da gittiğini gördüğünüz zaman kendinizi Hollywood yıldızı ile değil de arkadaşınızla kıyaslarsınız. Çünkü bilinciniz sizin Tom Cruise ile aynı hayata, aynı şartlara, aynı imkânlara sahip olmadığınızın farkındadır ve bu yüzden durumu kabullenmiştir. Oysa arkadaşınızla da aynı imkân ve olanaklara, aynı şartlara, bire bir aynı hayata veya en azından AYNI GEÇMİŞE sahip değilsiniz. Fakat onu tanıyor, sizin gibi bir insan olduğunu biliyorsunuz. Aynı toplumda yaşıyor ve egolarınızı yarıştırıyorsunuz. Tom sizin için bir idol, bir ütopya. Asla onun gibi olamayacağınızı bildiğiniz için durumu kabullenirsiniz. Ama diğerini birçok zaman kabullenemeyiz.

Peki, mutluğun sırrını anlattığını iddia eden kişisel gelişim zırvaları bize ne söyler?

"Birinin yapabildiğini, bir başkası da yapabilir. O yaptıysa sen de yaparsın. Bu başardıysa sen de başarırsın... Sen özelsin...

Kimse de demiyor ki dünya kurulduğundan beri tahminen yüz milyardan fazla insan gelmiş, geçmiş. Hepsi de bir şekilde yaşamış, ölmüş. Bugün doksan dokuz milyarının adı bile bilinmiyor. Ben neden özel olayım ki?

Bir insanın özel olabilmesi için öldüğünde kıyametin kopması gerekir. Bugün öldüğünüzü düşünün. Dünya yine dönmeye devam edecek, Güneş yine doğudan doğup batıdan batacak. Sabah olduğunda insanlar işlerine gidecek, akşamları evlerine dönecek. Ağaçlar yine çiçek açacak, mevsimler birbirini kovalayacak. Yani hiçbir şey değişmeyecek. Elli yıl geçtikten sonra kimse sizi hatırlamayacak bile.

İnsanın değersiz veya önemsiz bir varlık olduğunu söylemiyorum. Bu tür felsefi akımlara da hep karşı olmuşumdur. Tabii ki insanı farklı kılan, özel yapan, değerli yapan şeyler vardır. Ancak bunu Tanrısallaşma noktasına getirme günahının bu dünyada karşılığı olan ilahi bir cezasının olduğunu düşünüyorum. Bu ceza da kendi ruhumuzu ve bedenimizi mutsuzluğa kurban etmektir.

Hayır, madem ben özelim, neden beni onun gibi olmaya zorluyorsun?

Bizi özelsin diye yarış atı haline getirip egolarımızın kölesi yapan, sen kartalsın diyip uçmaya zorlayan ve kanatlarımız olmadığı için yere çakılmamıza neden olan bu kokuşmuş sisteme hiçbir zaman dur diyemeyeceğimizi biliyorum. Ama en azından biraz yavaş ol diyebilir miyiz onun peşindeyim...

Kişisel gelişim şarlatanları, kitaplarında kerameti kendinden menkul sayılarla mutluluğa giden yolları tarif ediyor. Bunu yaparken her zaman en iyisine, en mükemmeline sahip olmanın öneminden bahsederek insanların egolarını kırbaçlıyor. Kırbaçlanan egolar, azgın bir at gibi çıldırmışçasına nereye gittiğini, ne yaptığını bilmeden koşuyor, koşuyor, koşuyor...

İnsanoğlu bu koşu sırasında öyle kendinden geçiyor ki

susuzluğunun farkına varmadan çatlayıp ölen atlardan bir farkı kalmıyor.

Son olarak kişisel gelişim uzmanı arkadaşlar size sesleniyorum:

Bırakın artık insanların egolarına Viagra içirtmeyi. Onları daha çok hasta ediyorsunuz.

Bir taneniz de çıkıp "KİM NE YAPARSA YAPSIN, KENDİ HAYATINIZA BAKIN" diye bir kitap yazsın. Samimi söylüyorum, hem çok satar hem de hakikaten işe yarar bir şeylerden bahsetmiş olursunuz. Belki birilerine faydanız da dokunur. Tabi bu arada böyle bir başlık atarsanız çok avam görüneceğini düşüneceğiniz için, cehaletinizi kapatmak amacıyla "KENDİ YAŞAMINA ODAKLANARAK MUTLU OLMA SANATI" şeklinde biraz daha entelektüel ve süslü kelimeler kullanmayı akıl edeceğinizden şüphem yok, çünkü size güveniyorum.

Hırsı bırak, kendini boş yere harcama.
Şu toprak altında çırak da bir usta da.
Hiç naz etme a güzel, bu mezarda ne şirinler var ne şirinler.
Ferhat gibi yok olup gittiler.
Direği yelden yapağı güzel, dayansa dayansa ne kadar dayanır?
Kötüydü isek geçtik gittik kötülüğümüzle.
Yiğit isek hayırla anın bizi.
Zamanın tek eri olsan bile,
Bir gün gidersin sen de, tek tek gidenler gibi.
Yok olmak istemiyor musun?
İyi şeylerden evladın olsun.
İyiliklerin bükülmüş ipliğidir kalan.
O'dur dünyaya direk olanların canı.

(Hz. Mevlana)

BAŞKALARININ HAYATINI YAŞAMAK

Son beş yıldır yaz tatilimi genellikle memleketim olan Konya'nın Akşehir ilçesinde geçiririm. Akşehir, 70 bin nüfusuyla Torosların kolu olan Sultan Dağlarının eteklerinde kurulmuş, yeşilin bin bir tonunu içinde barındıran, iklimi, bitki örtüsü ve kültürüyle daha çok sınırı olan Ege Bölgesinin özelliklerini taşıyan küçük şirin bir ilçedir. Şehrin yerlileri genellikle son derece sosyal, entelektüel bilince sahip, okumuş, kültürlü, yaşamayı, gezmeyi, eğlenmeyi seven, kendini geliştirmiş ve Nasrettin Hoca'nın torunu olmanın verdiği bir özellikle neşeli ve esprili insanlardır. 70'li yıllarda Hıdırlık denilen çay bahçesinde caz müzik yapıldığı ve dinlendiği, Türkiye ve dünya çapında tanınmış çok sayıda sanatçı, siyasetçi, bilim insanı ve yazarın doğup büyüdüğü; gırgır, şamata ve muhabbetin hiç eksik olmadığı bir yerdir Akşehir.

Çocukluğumun, gençliğimin ve görevimdeki ilk yıllarımın geçtiği bu şehir, dışarıdan gelen bir insanın aksine benim için çok daha farklı anlamlar taşır. Yaz tatillerimi burada geçirerek İstanbul'un trafik çilesinden, büyükşehir keşmekeşinden, hava kirliliğinden, robotlaşmış insanlardan ve potansiyel insan tehlikelerinden arındırırım kendimi. Akşehir'de değerli

olduğumu hissederim... Burada bir mağazaya fiyat sormak için bile girsem İstanbul'da olduğu gibi insanın suratına küfreder gibi bakan esnafla pek karşılaşmam. "Oo hocam, hoş geldin" deyip kapıda karşılayan Akşehir esnafı, bırakın çayı, kahveyi çoğu zaman karnımı doyurmadan göndermez.

Tabi cefa çekmeyen, sefanın kıymetini bilmez misali Akşehir'de yaşayan birçok arkadaşım Akşehir'in kıymetini pek bilmez. Evet, kışları biraz sıkıcıdır ama onlar İstanbul'da yaşadığım için benim her gece barlarda, diskolarda, gece kulüplerinde eğlendiğimi, günün 24 saati gezip tozduğumu zanneder. Çünkü İstanbul'da herkesin magazin programlarında gösterilen, Reina'dan çıkmayan ünlüler gibi yaşadığını düşünürler. İşte bu yüzdendir ki çevremdeki insanlar yaz tatilimi burada geçirmemi yadırgar ve beni sıkça eleştirir. "Yahu sen deli misin? Ne işin var burada? Buraya geleceğine git Antalya sahillerine, Bodrum'a. Deniz, kum, güneş, eğlence. Ne arıyorsun burada?" gibi sözleri sık sık işitirim.

Yine bir gün bu sözlerin çok tesiri altında kalmış olmalıyım ki "tamam" dedim. Aldım yanıma bir arkadaşımı, atladım arabaya, Antalya üç buçuk saat. Yerleştik otelin birine. Bir gün, iki gün... Üçüncü gün sıkıntıdan patlıyorum. Denizse İstanbul'un üç tarafı denizle çevrili. Ha, boğazda giremiyoruz ama iniyorum, Silivri Sahili bir saat. Eğlenceyse eğlencenin kralı zaten İstanbul'da. Kaldı ki benim ihtiyacım olan şeyler bunlar değil!

Yılın on bir ayı İstanbul'un nemi, rutubeti yetmiyormuş gibi on ikinci ay bir de üstüne para verip Antalya'nın o berbat sıcağını çekmek, benim zevk anlayışıma uymuyor. Sahil yerlerinde yaşayanlar, deniz olmadan yaşayamayacaklarını söyler. Hele İstanbul'a geldikten sonra benim zerre kadar ilgimi çekmiyor yahu. Ben de ağaçların sıklığından güneşin görülmediği ormanları seviyorum. Dağların içinden geçen akarsuların yanında mangal yakmayı seviyorum. Bir söğüt gölgesinin

altında oturduğum zaman Zen Budist'i Keşişi gibi hissediyorum kendimi. Tamam denize girmeyi, güneşlenmeyi, bronzlaşmayı, akşamları sahil kenarında iki bira içmeyi ben de severim; ama ben bunları zaten yapıyorum ve daha önemlisi bunlar benim öncelikli zevklerim değil ki.

- Ne işim var benim burada?

Ne işim mi var? Çünkü ben kendi hayatımı değil başkalarının hayatını yaşadığım için buradayım. Çünkü bana burada olmamı telkin edenler, burada olmak isteyenler, burada olarak kendilerini iyi hissedenler ve benim de bundan mutlu olacağımı zannedenler.

Oysaki ne diyor Mevlana "Sen Sensin İşte, Ben Benim İşte...

Sonra bir aydınlanma geldi, dedim ki kendi kendime: "Hadi oğlum, evine dön!" Rahmetli Manço'nun dediği gibi: "Doğru bildiğini yap!"

EKMEĞİNİZİ BİLE SESSİZLİK İÇİNDE YİYİNİZ

Tapınak Şövalyelerine ait olduğu söylenen bu söz, nedense benim hep hoşuma gitmiştir. Hayatınızın bir noktasında başarı ve mutluğu yakaladıysanız veya en azından emarelerini hissettiyseniz bunun çok fazla reklamını yapmak, yaşadığınız toplum nedeniyle size bazı olumsuz sonuçlar doğurabileceğini rahatlıkla söyleyebilirim.

Neden tutulan bir dileğin gerçekleşmesi kimseye söylenmeme şartına bağlanır? Veya oynadığı sayısal loto rakamlarını çekiliş gecesine kadar sır gibi saklayarak totem yapan adamın amacı nedir? Bunlar işin metafizik boyutu olup bu kitabın amacı dışındadır. *Screet*'sal öğretiler size bu konu ile ilgili pek çok şey söyleyecektir; ancak ben konumum itibarıyla olaya sosyo-psikolojik açıdan bakmak zorundayım. Yine de belirtmeliyim ki ben bu durumların, metafiziksel boyutundan ziyade bir kolektif bilinçaltı fenomeni olduğunu düşünmekteyim ve bunu biraz sonra daha iyi açıklayacağım.

İçinde yaşadığımız toplum, dedikodu kültürü üzerine bilim insanlarının master, doktora tezleri yazacağı dünyanın

en büyük laboratuvarıdır. Büyük bir toplumsal kanser olan dedikodu, tarih boyunca tüm dinlerin lanetlediği en büyük günahlardan biri olagelmiştir. Yüce kitabımız *Kuran*'da dedikodu ile ilgili olarak son derece korkunç bir misal kullanılır: "Dedikodu yapmanın kişinin ölü kardeşinin etini yemesi kadar tiksinç olduğundan" bahsedilir.

Oysa nüfusun yüzde 99'u Müslüman olan toplumumuzda dedikodu kültürü yedisinden yetmişine birçok insanın en ince kılcal damarlarına kadar nüfuz etmiştir.

Her gün tapınakta ibadet eder gibi dedikodu günlerinde bir araya gelen kadınlar "kimin kızı kime kaçmış, kimin düğününde geline kaç bilezik takılmış, kim parayı bulup karısını boşamış, kimin oğlu iflas edip hayırsız çıkmış, kimin karısı oynak, kimin kocası yavşak" bunları konuşur. Televizyonlarda 24 saat hangi ünlü kimle çıkmış, hangi iş adamı dostuna yat almış, kim kimi düdüklemiş gibi bilinçaltınıza tecavüz eden dedikodu programları bulabilirsiniz.

Geri kalmış toplumlarda dedikodu kültürünün bu kadar yaygın olmasının sebebi toplumu oluşturan çoğunluğun entelektüel birikiminin olmamasıdır. Spordan, sanattan, siyaseten, bilim ve teknolojiden anlamayan insanlar başkalarının hayatlarından konuşarak zavallı ruhlarını avutur. Çünkü bu insan güruhu, sporu futbol maçı izlemekten ibaret sanır. Siyaseti kahve köşelerinde oturup hükümeti eleştirerek ve "sallandıracaksın birkaç tanesini bak bir daha oluyor mu" gibi bayağı yorumlarla yapar. Sanatı, arabesk konserine gitmek sanır. Amerika' dan Iphone 4 getirtip masa üstü gösteriş aksesuvarı olarak kullanarak veya Facebook'ta "Kimseye hak ettiğinden fazla değer vermeyeceksin" gibi ucuz, bayat laflar yayınlayarak bilim ve teknolojiye hâkim olduğunu düşünür.

Okulda, evde, işyerinde, siyasette, sanatta, köşe yazılarında, sahilde güneşlenirken yan şezlongda oturanla, hatta rüyalarımızda bile dedikodusuz yapamıyoruz. Böyle toplumlarda

başkalarının başarılarını takdir edip kendilerine örnek almak yerine onlara çamur atıp başarılarının altında bit yeniği bulmayı kendilerine vazife edinmiş insanlar oldukça fazladır. Kalbi haset çukuruna dönmüş bu insanlar, karşısındaki kişiden bir şekilde sebeplenebildiği müddetçe pasiftir. Ne zaman ki bir şeyler koparamayacaklarını anlar veya sahip olamadıklarının sizde olduğunu görür, iftira boyutuna kadar taşıyabilir alçaklıklarını.

Hayatım boyunca benzer örneklerine defalarca şahit olduğum, enteresan bir vaka vardır. Anadolu'da yaşayan bir insan düşünün. Çocukluğu, gençliği en ağır ve zorlu işlerde çalışmakla geçmiştir. Ne gece hayatı vardır ne de ömründe bir kere tatil yapmıştır. Yıllar yılı cefakârca çalışıp biriktirdiği paralarla küçük bir şirket kurar. Kısa bir zaman sonra Allah "yürü ya kulum" der ve işleri iyi gitmeye başlar. Sermayesi büyür, yatırımları artar, dünyalıkları çoğalır. Bu tür insanlar, birçok kesim tarafından takdir edildiği gibi elde ettikleri servetlere dair komplo teorilerini gözüyle görmüş gibi anlatanlar da eksik olmaz.

Anadolu'da tanıdığım, bu şekilde zengin olan bir Allah'ın kulu da yoktur ki hakkında gömü (hazine) bulduğuna dair bir söylenti çıkmasın.

-"Ben onun gençliğini hatırlarım. Şu köşede simit satardı. Cebine çok harçlık koydum. Nasıl müteahhit oldu sanıyorsunuz? Onların eski bir ev vardı. Orada bir sandık altın buldu onun babası...

-"Yok yahu. Ben öyle duymadım. İşin aslını bizim muhtar anlattı. Onların şu ören yerinin arkasında bir tarla varmış eskiden. Emmisi orda çift sürerken saban bir taşa takılmış. Bir bakmışlar, iki bin senelik aslan heykeli. İstanbul'da bir Ermeni antikacıya okutmuşlar."

-"Oğlum sizin yaşınız daha genç, olayın aslı öyle değil. Ben bunların cemaziyülevvellerini bilirim. Bunun abisi 1974'te

askerliğini Kıbrıs'ta yaptıydı. Savaş sırasında, o kargaşada büyük bir vurgun vurdu, iyi para kaldırdı. O paralarla ihya oldu bunlar, ne diyorsunuz siz?"

-"Len bırakın safsatayı be! Bana sorarsanız toz işi yapıyor bunlar toz! Müteahhitlik, görüntü."

80'li ve 90'lı yıllarda bu dedikodular yüzünden her hafta evine polis baskını yapılan veya asılsız ihbarlarla karakollarda sabahlayan çok insan duydum.

Tarih boyunca yarattığı bu canavarın esiri olan insanoğlu, kendisine öyle bir savunma mekanizması geliştirmiştir ki gördüğü güzel rüyayı bile sihri bozulmasın diye anlatmaktan korkar olmuştur. Konunun başında kolektif bilinçaltı diye bahsettiğim şey, işte bu savunma mekanizmasıdır. Ancak ne gariptir ki aynı insanoğlu, sahip olamadığı şeyleri kaybetmekten korktuğu için gizlerken; sahip olduklarını etrafındakilerin gözünün içine sokarcasına gösteriş yapmaktan da geri duramaz.

İstanbul'a ilk geldiğim aylarda bir arkadaşım bana şehri gezdiriyordu. Boğazdaki lüks semtlerden birinde dolaşırken milyon dolarlık bazı yalıların önünde beş on bin liralık, sıradan, ucuz arabalar dikkatimi çekmişti. İlk önce bunların o yalılardaki hizmetçi, güvenlikçi, aşçı gibi çalışanlara ait olduğunu düşündüm. Daha sonra arkadaşım bana bu arabaların çalışanlara değil, yalılarda oturanlara ait olduğunu söyledi ve dedi ki:

Buralarda oturanlar genelde yabancı kökenli, zengin insanlar. Ama bunlar halk içerisine karıştıklarında dikkat çekmeyi pek sevmezler. Adam istese Aston Martin'e biner ama binmiyor. Neden? Çünkü zengin olduğunu göstermek istemiyor. Aksi takdirde ne haraççısı eksik olur, ne borç isteyeni ne de yardım bekleyen hayır kurumları... Hırsızı, haydudu saymıyorum bile. Bakkaldan bir kâse yoğurt almaya kalksa onu bile iki misli fiyatına satarlar bunlara. Akıllı adamlar bunlar azizim, akıllı..."

O an aklımdan geçmedi değil "Eee... Ne de olsa şövalye torunu adamlar..."

DEDİKODU ÜZERİNE

Dedikodudan en çok zarar gören aslında kişinin kendisi ve sosyal ilişkileridir. Çünkü dedikodu yapan kişi, aslında güvenilir insan olma imajını yıkan kişidir. İnsanlar dedikoducu kimseler hakkında "bugün benimle başkasının dedikodusunu yapan, yarın başkası ile benim dedikodumu yapar" düşüncesi ile karşı tarafa olan güvenlerini yitirir. Bu nedenle bu kimseler özel hayata dair bilgilerin paylaşılmadığı yüzeysel ve samimiyetsiz sohbetlerin içinde bulurlar kendilerini. Bu da kişinin zamanla yalnızlaşmasına neden olur. Güven, ilişkinin temelidir ve dedikodu yapan kişi bu güveni sarsar. Dedikoducu kimseler özel sohbetlere, arkadaş grubu toplantılarına davet edilmek istenmez, davet edilseler bile onların yanında diğer insanlar özel paylaşımlarda bulunmaktan, kendileri ile ilgili konuları konuşmaktan çekinir. Dedikoducu bir kimsenin bulunduğu ortamda grup dinamiği de olumsuz yönde etkilenir, sohbetin tadı kaçar ve herkes kelimelerini dikkatle seçmek zorunda kalır. Bu durum karşısında dedikodu yapan kimsenin zaman içinde istenmeyen insan ilan edilmesi kaçınılmazdır.

Dedikodunun iş ve çalışma hayatına da son derece olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bir işyerinde veya devlet dairesinde dedikodu kültürü yaygınlaşmışsa orası çalışanlar için

güvenli bir alan değildir. Çünkü insanlar her an kendilerinin de bir dedikoduya maruz kalabilecekleri ve itibarlarının sarsılabileceği düşünceleri ile tedirgin olurlar. Bu güvensiz ortam, kişilerde gerginlik hislerinin oluşmasına, çalışanlar arasında gruplaşmalara neden olur.

Üretim yerine kişilerin vakitlerini daha çok dedikodu yapıp birbirilerini çekiştirmeye ayırmaları hem çalışanlar, hem de işveren veya kurum için bir dezavantaj haline dönüşür. Çünkü dedikodu alışkanlığı, insanların zihinlerinin iş dışında faktörlerle meşgul olmasına ve zamanın verimli bir biçimde kullanılamamasına, verimli çalışan insanların ise motivasyonlarının bozularak işyerinden soğumasında neden olur.

Günümüzde birçok şirket yöneticisi veya işyeri sahibi üst düzey çalışanlarına motivasyon seminerleri düzenleterek iş verimini artırmayı hedeflemektedir. Bu seminerlerin bazılarında ise ne yazık ki "nasıl yükselirim, nasıl patronun gözüne girerim, nasıl kendimi yan masada çalışan arkadaşımdan daha iyi göstererek prim alırım veya nasıl çaktırmadan yalakalık yaparım" gibi davranışlar insanlara kazandırılmaya çalışılmaktadır. Bu durum, hem işverenin hem de çalışanların motivasyonlarını daha da bozan dedikodu kültürünün yaygınlaşmasına neden olabilmektedir.

Bir işveren veya idari amir çalışanlarının performansını artırmak ve üretim verimini yükseltmek istiyorsa bu konu ile ilgili işyerinde bazı önlemler almak zorundadır. İşverenin işyerinde dedikodu alışkanlığını önlemesi için sağlıklı bir iletişim kanalı kurması gerekir. Çalışanlar istedikleri zaman patronlarına veya amirlerine gidip çekinmeden sorunlarını veya sıkıntılarını paylaşabilmeli, istedikleri soruları rahatça sorabilmelidir. Patronun veya bir kurum amirinin dedikodu hakkındaki duruşu çok net, kesin ve kararlı olmalı; asla prim vermemelidir. Gerektiğinde hiç çekinmeden gerekli uyarı ve yaptırımlarda bulunabilmelidir.

Gerek iş hayatında gerekse sosyal hayatta dedikodunun çok yıkıcı etkileri bulunmaktadır. Çünkü dedikodunun hangi zihinlere kadar gittiği, bu zihinlerde ne gibi değişimler, etkiler, düşünceler oluşturduğu ve ne tür sonuçlar üreteceği kontrol edilemez. Hakkımızda dedikodu yapılmasını istemiyorsak çok iyi tanımadığımız veya karakterine güvenmediğimiz insanlarla özel hayatımızla veya özel hayatımızla ilgili düşüncelerimizle (örneğin işyerinde hoşlandığınız biri) ilgili bilgileri paylaşmaktan mümkün olduğunca kaçınmalıyız. Yaşamımızla ilgili özel durum veya düşüncelerimizi illa paylaşmamız gerekiyorsa çok seçici davranmalı, daha çok tanıdığımız, güvendiğimiz kimselerle paylaşmalı, diğerleri ile daha yüzeysel ve işle ilgili konularda konuşmalıyız. Dedikodu içine çekebilecekleri bir sohbet ortamı hissettiğimizde mümkün olduğunca temkinli davranmalı ve ortamdan uzaklaşmanın yollarını aramalıyız.

Ancak siz ne kadar önlem alırsanız alın, bütün bu önlemlere ve hassasiyetinize rağmen, yine de hakkınızda herhangi bir şeyden dolayı bir söylenti çıkabilir ve bu olasılığı yüksek bir durumdur. İşyerinde, okulda, kahvede veya herhangi bir yerde böyle bir durumla karşılaşabilirsiniz. Böyle bir durumda dedikoduyu başlatan veya başlattığı düşünülen kimseye karşı agresif ve sert tepkiler vermek, daha da olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına ve haklıyken haksız pozisyona düşmenize neden olabilir. Bu nedenle verilebilecek en iyi tepki veya bu durumun önüne geçmenin en iyi yolu, dedikoduyu yapan kişiler veya başlatan ile "benimle ilgili böyle böyle söylentiler var. Sen duydun mu?" şeklinde sakince konuyu açmak ve açıklığa kavuşturmaya çalışmaktır. Burada asıl amaç, konunun kulağınıza geldiğini hissettirerek karşı tarafa bir mesaj vermektir. Böyle bir mesaj, en azından bundan sonra dedikodunun devamını önleyebileceği gibi o kişinin bundan sonra size karşı daha dikkatli ve temkinli hareket etmesini sağlar.

Adamın biri Sokrates'e rastladı ve dedi ki: "Arkadaşınla ilgili ne duyduğumu biliyor musun?" Sokrates: "Bir dakika bekle." diye cevap verdi "Bana bir şey söylemeden evvel senin küçük bir testten geçmeni istiyorum. Buna üçlü süzgeç testi deniyor. Benimle arkadaşım hakkında konuşmaya başlamadan önce, bir süre durup söyleyeceğini gözden geçirmek, iyi bir fikir olabilir. Bu nedenle buna üçlü süzgeç testi diyorum. Birincisi, gerçek süzgecidir. Bana birazdan söyleyeceğin şeyin tam anlamıyla gerçek olduğundan emin misin?" Adam: "Hayır" dedi. "Aslında bunu sadece duydum." Sokrates devam etti: "Öyleyse, sen bunun gerçekten doğru olup olmadığını bilmiyorsun. Şimdi ikinci süzgeci deneyelim: İyilik süzgeci. Arkadaşım hakkında bana söylemek üzere olduğun şey iyi bir şey mi?" Adam: "Hayır, tam tersi" dedi. Sokrates: "Öyleyse" diye devam etti. "Onun hakkında bana kötü bir şey söylemek istiyorsun ve bunun doğru olduğundan emin değilsin. Fakat yine de testi geçebilirsin, çünkü geriye bir süzgecimiz daha kaldı, yararlılık süzgeci. Bana arkadaşım hakkında söyleyeceğin şey, benim işime yarar mı?" "Hayır, gerçekten yaramaz" dedi adam. "İyi" diye tamamladı Sokrates. "Eğer bana söyleyeceğin şey doğru değilse, iyi değilse ve işe yarar bir şey değilse bana niye söylüyorsun ki?"

Konuşmak, günahsız değildir.

(Tapınak Şövalyeleri)

ENGELLENME VE ÇATIŞMALAR

Öğretmen olarak göreve ilk başladığım yer, doğup büyüdüğüm, çocukluğumun geçtiği, yetmiş bin nüfuslu orta ölçekli bir ilçeydi. Büyükşehirde üniversite okuduktan sonra tekrar memleketime dönerek orada görev yapacak olmanın güzel yanları olsa da büyükşehirde yaşamanın bazı imkân ve olanaklarından mahrum kalacak olmak da ayrı bir dezavantajdı.

İlk başlarda mesleğe yeni başlamanın ve para kazanmanın verdiği mutluluk, özgüven ve toplumsal saygı ile birkaç yıl fena sayılmayacak düzeyde vakit geçirmiştim. Ama dördüncü yıla geldiğimde oldukça sıkılmış, neredeyse patlayacak haldeydim. İlk, orta ve lisedeki arkadaşlarımın birçoğu evlenmiş, çoluk çocuğa karışmış ve genelde büyükşehirlere taşınmış olduğundan çevremde yaşıtım olan sınırlı sayıda arkadaşım vardı. Küçük bir ilçede yapılabilecek fazla bir etkinlik yoktu. En büyük sosyal etkinlik, hafta sonları mangal yapmak, hafta içi de işten sonra soluğu kahvede alıp batak oynamaktı. Ayrıca zorunlu hizmet görevi gereği bir yıl içinde tayin istemem gerekiyordu. Bu görevi ya çok daha küçük bir ilçe veya köyde ya da İstanbul'da yapma hakkım vardı.

Zaten bana küçük gelen bir yerden daha küçük bir yere gitmenin iyi olacağını düşünmüyordum. 20'li yaşların verdiği heyecanla bir şeyler yapmak, kendimi geliştirmek, kabuğumu kırmak istiyordum. Bunun için yapmam gereken bir büyükşehre tayin istemekti. Sinema, tiyatro, gezi, eğlence, güzel arkadaş ortamları... Ya hep ya hiç prensibi ile İstanbul'a tayin istemeye karar verdim. Tayin dönemine daha altı ay gibi bir zaman vardı; ama bu kararı vermek bile benim için Neil Armstrong'un aya ayak basması gibi bir şeydi. Hayatım boyunca İstanbul'u hiç görmemiştim. Sadece anlatılan hikâyelerden ve filmlerden aklımda kalan sahneler vardı. Bir de bu devasa şehirde yaşamanın ne kadar zor olduğu ile ilgili etrafımdaki insanların abartılı fikirleri.. "Çok zorlanırsın, İstanbul'da yaşanır mı? İstanbul adamı yutar, hayat çok pahalı, hırsızı, haydudu, tinercisi, gaspçısı..." On dakikalık yolun iki saatte nasıl gidildiğine dair hikâyeler...

Etrafımdaki insanlardan gelen ve doğruluk payı yüksek olan bu nasihatler, zaten zor aldığım bu karar konusunda beni ciddi bir psikolojik çatışma içine sokmuştu. Evet, İstanbul'un şartları oldukça zorluydu. En basitinden aylık iki yüz liraya oturduğum evin İstanbul'daki muadili sekiz yüz lira civarında olacaktı. Hepsi bir tarafa İstanbul'u hayatım boyunca hiç görmediğim gibi tayinim çıkıp Esenler Otogarına indiğim zaman elimden tutup yol yordam gösterecek, bana yardımcı olacak bir tanıdığım, arkadaşım, akrabam bile yoktu. Google Earth programı ile İstanbul'un uydu fotoğraflarından şehri tanıma amaçlı yaptığım incelemelerde gördüğüm büyüklük ve karmaşıklık, geceleri kâbuslarıma girmeye başlamıştı. Kemal Sunal filmlerindeki gibi otobüsten iner inmez hırsızların, yankesicilerin sanki benim gelmemi bekliyormuş gibi üzerime atılıp beni soyup soğana çevireceklerine dair hezeyanlı düşünceler geçiyordu kafamdan.

Karşılaştığım her eş, dost veya akrabamın İstanbul'a

gitmem konusunda fikir ve görüşlerine başvuruyordum. Fikrimi destekleyenler olduğu gibi, karşı çıkıp beni yadırgayanların sayısı çok daha fazlaydı. Birisi "Abi boğulacaksan büyükşehirde boğulacaksın, bu küçük yerlerde insan köreliyor, dedikodudan başka bir şey yok; git, gez, gör, ufkun genişlesin, kültürün, görgün, bilgin artsın derken diğeri "Oğlum deli misin? Ne işin var İstanbul'da, büyükşehir adamı yutar, burada sahip olduğun birçok şeyden feragat etmek zorunda kalırsın" diyordu. Ne yapacağımı bilemez bir haldeydim...

Yine bir gün evde Rahmetli Barış Manço ile ilgili bir belgesel izliyordum. Lale Manço, eşi Barış Manço'nun öldükten sonra mezar taşına "DOĞRU BİLDİĞİNİ YAPTI" yazdırmasını vasiyet ettiğini anlatıyordu.

Çok basit gibi görünen bu söz, bende derin felsefi düşünceler uyandırmıştı. Hayati bir konu ile ilgili iki seçenekten bir tanesini seçme konusunda ciddi bir çatışma ve kararsızlığa düştüğünüz zaman, ilk yaptığınız şey etrafınızdaki insanların fikir ve görüşlerine başvurmaktır. Bunu yaparken kendi içinizde ağır basan seçenekle ilgili olarak yine bu insanlardan onay almak istersiniz. Onay verenler sizi rahatlatırken, seçiminizi eleştirenler geceleri uykunuzun kaçmasına neden olur.

Bu durum, içinde bulunduğunuz çatışmanın daha da derinleşmesini sağlar. Bu gibi durumlarda yapılacak en doğru şey, akıl ve mantık sınırları çerçevesinde doğru bildiğini yapmaktır. Çünkü sizin seçiminizi eleştiren, yargılayan insanlar hiçbir zaman sizin gördüğünüz gibi resmin bütününü göremez. Onlar resme sadece kendi dünyalarından bakar. Bu bakışla gördüklerini ise kendi istekleri, hayalleri, ihtiyaçları doğrultusunda yorumlar. Siz, onlara bu seçimi neden yaptığınızla ilgili genel nedenlerinizi anlatırsınız ve onlar bu genel nedenler doğrultusunda çıkarımda bulunur.

Oysa "ŞEYTAN AYRINTIDA GİZLİDİR." Bu ayrıntı, sizin kendi içinizdeki umutlarınız, hayalleriniz, beklentileriniz ve başkalarına anlatamadığınız bazı özel durumlardır.

Sonradan farkına vardım ki İstanbul'da yaşamak konusundaki seçimimi eleştirenler, benim bu seçimi neden yaptığımla ilgili sadece genel geçer durumları biliyordu. Ancak özel gerekçelerimin farkında değillerdi. Mesela bazı ailevi sorunlarım vardı. Ayrıca bitmesi gereken bir ilişkim bulunuyordu. Yaşadığım yerde kaldığım zaman bu ailevi sorunlarım gittikçe artacak, yaşadığım ilişkiyi bıçak gibi kesip atamayacak, bunlar da benim ciddi sıkıntılar çekmeme neden olacaktı. Seçimimi eleştiren kimseler bu gibi özel durumları, yani ayrıntıları bilmiyordu.

Doğru bildiğimi yaptım, kararımı verdim. İstanbul'a gittim. Kesin kararımı verdikten sonra o kadar rahatlamıştım ki kendimi kuş gibi hafiflemiş ve özgür hissediyordum. Geceleri gördüğüm kâbuslar, mide krampları ve öfke nöbetlerim sona ermişti. Normal, sağlıklı bir hayata geri dönmüştüm. Tabii ki daha sonra birtakım zorluklar yaşadım; ama verdiğim karar sayesinde edindiğim kazanımların yanında bunların sözünü bile etmeye değmezdi.

Yaşadığım bu sıkıntılı sürecin psikoloji kitaplarındaki adı çatışmadır. Çatışma; bireyin iki farklı istek, duygu, düşünce ve seçenek karşısında kaldığında bunlardan birini seçememesi durumudur. Tüm insanlar, hayatları boyunca birçok kez bu ve benzeri çatışmalar içine girer. Bunlar çoğu zaman gündelik hayatta sık karşılaşılan kolay çözülebilecek çatışmalar olduğu gibi, bazen hayati konularda yaşanan ve insanı derin sıkıntılar içine sokacak çatışmalar da olabilir. Bireylerin iç huzuru, çatışma çözme becerileri ile doğru orantılıdır. Bu durumlarda doğru kararı vermek, zor olsa da yöntem basittir. Sizin için artılar ve eksileri değerlendirirsiniz, etrafınızdaki insanların fikirlerine başvurursunuz, yine sizin için önemli olan gizli ayrıntılara

öncelik vererek akıl ve mantık sınırları içinde kararınızı verirsiniz.

Bu gibi zorlu durumlarda, "çatışma çözmenin on sekiz yolu" gibi bir kitap pek işe yaramaz, boşuna zaten karışık olan kafanızı iyice bulandırmayın. Onların birçoğu sadece lise çağındaki çocukların yaşadığı sorunlara yardımcı olabilir...

İnanmazsanız bakın sizlere yine bu kitaplardan birinde çatışmanın nasıl çözüleceğine dair verilen bir örneği aktarayım:

Soru: Patronunuz bir evrak hazırlama görevi verdi ve yapmak için son gününüz. İşyerindeki bilgisayar bölümüne gittiniz ve sizinle beraber başka bir çalışan daha geldi. Fakat sadece bir bilgisayarda internet var. Siz bu üç yoldan hangisini yaparsınız?

Cevaplar:

a) Bilgisayarda işi olan diğer kişiyi umursamam ve bir an önce bilgisayarı kullanmaya çalışırım. (Kendi işimi yaptığım için kendimi iyi hissederim. Diğer kişi engellendiği için kızgınlık duyar.)

b) Kendi işimi bir tarafa bırakır ona öncelik veririm. (Engellendiğimi hissederim, işimi yapamadığım için üzülürüm. Diğer kişinin isteği yerine gelir ve rahatlar.)

c) Karşımdakiyle konuşurum ve ortak çözüm yolu bulmaya çalışırım. (Ortak çözüm bulduğumuz için mutlu olurum; çünkü her ikimiz için de en iyi olan çözüm yolunu bulduk. Kazan-kazan yöntemi.)

Evet doğru cevap C imiş... Öğrendiniz mi, çatışmanın nasıl çözüldüğünü!

Kişisel gelişim kitabı yazacağım diye insan zekâsının ne kadar hafife alındığına dair güzel bir örnek! Hayat bu kadar basit mi ki böyle bir örnekle çatışmanın nasıl çözüleceğini anlatıyorsun? Ben asıl bunu kitap diye yazana değil, çapı bu kadar olan bir insanın yazdığı kitabı baştan sona okuyarak kendini geliştirmeye çalışan, bir de bunu arkadaşlarına tavsiye eden insanlara kızıyorum.

Yazsana kredi kartı borcu yüzünden eşi ile boşanma aşamasına gelen ve böbreğini satmayı düşünen bir adamın ne yapacağını?

Kendisine böyle bir soru sorulsa herhalde şu seçenekleri sıralardı:

Böbreğimi satar, borcumu kapatırım.

Böbreğimi satmam, eşimi boşarım.

Hanım ile konuşup ortak bir uzlaşma noktası bulur ve hanımın böbreğini satmaya karar veririz.

İstanbul'a tayinim çıkınca bavulumu toplayıp otobüse bindim. Dokuz saatlik yol, epey uzun gelmişti. Daha İstanbul'un girişindeki bitmek tükenmek bilmeyen devasa binalar bile yeterince ürkütücü görünüyordu. Bir saat kadar saatte 70 km hızla gitmemize rağmen hâlâ köprüye bile varamamış olmak Anadolu'da yaşayan sıradan bir insan için gerçekten farklı bir duyguydu. Esenler Otogarına geldikten sonra bana tarif edildiği üzere Şirinevler Metrosuna bindim. Metrodan indikten sonra karşıya geçmek için Şirinevler Köprüsünden geçerken E-5 otoyolu üzerindeki onbinlerce aracın aynı anda bulunduğu manzara bilim kurgu filmlerindeki şaşırtıcı sahneleri andırıyordu.

Tesadüfen orada olduğunu öğrendiğimiz bir aile dostumuzun oğlu ile aynı evi paylaşacaktım. Eve yerleştikten sonra ilk birkaç gün dışarı çıkamadım; çünkü hiçbir yeri bilmiyor, kaybolmaktan çekiniyordum. İyice sıkıntıdan patlayınca Google Earth aklıma geldi. Girdim siteye, oturduğum mahalleyi buldum. En yakın yer olan Bakırköy'ü gözüme kestirdim. Hangi yoldan, hangi dolmuşla gidilir, belirledim. Ertesi gün Beyazıt, Sultanahmet daha sonra Taksim, Bebek, Sarıyer, Üsküdar, Kuzguncuk, Kadıköy, Sarayburnu... Tam bir yıl boyunca her gün İstanbul'un bir semtini, bir mahallesini gezdim. İstanbul'un altını üstüne getirdim. Bütün semtleri, sokakları adeta ezberlemiştim. Oturduğum mahalledeki kırk

yıllık İstanbullular başka bir semte giderken adresi bana sormaya başlamışlardı.

Gel gelelim bu süreç içinde bende bazı duygu ve düşünceler de oluşmaya başlamıştı. İstanbul'a gelmeden önce yaşadığım ilçede, sosyo-ekonomik statü açısından kast sisteminin en üst bölümündeydim. İnsanlar beni tanıyor, mesleğimden dolayı saygı gösteriyor, önemsendiğimi, istediğim şeylere sahip olduğumu düşünüyordum. Ancak İstanbul'da yirmi milyonluk nüfus içinde, sadece sıradan bir vatandaştım. Pazarda alışveriş yaparken bile satıcının malı uzatmadan önce parayı istemesi garibime gidiyordu. Boğazda gördüğüm milyon dolarlık yalılar, yatlar, Ferrariler her insanoğlu gibi benim de nefsimi kırbaçlıyordu. Paranın gerçekten çok güçlü olduğu fikri zihnimde yerleşmişti. Ama sadece bir devlet memuru maaşıyla sahip olabileceğim şeyler sınırlıydı. Tam bir ENGELLENME duygusu yaşıyordum. Ne yapıp, nasıl daha çok para kazanabilirdim? Devlet memuru olduğum için herhangi bir işte çalışamazdım. Zaten çalışsam da amacım zengin olmak olduğu için çalışacağım işten kazanacağım para ile bu mümkün değildi. Ben de klasik bir Türk erkeği gibi biriktirdiğim az miktarda bir para ile borsaya girip para kazanmayı aklıma koydum.

Önceden birkaç yıl küçük miktarla al-sat yapmıştım. Kazanamadığım gibi kaybetmemiştim de. Bu işi iyice öğrenip yatırım yapmaya karar verdim. Daha önce de belirttiğim gibi temel analiz, teknik analiz, şirket bilançoları hepsini yedim yuttum... Tanınmış borsa uzmanlarından ve ekonomistlerden eğitimler aldım. Çoğu zaman nerdeyse günde yirmi saat borsa takip ediyordum. Hafta sonları bütün borsa sitelerindeki yorumları okuyup kendi çapımda değerlendirmeler yapıyordum. Ama işler, pek de yolunda gitmiyordu. İlk hisse senedini aldığımın ertesi günü sabah bilgisayarı açtığımda Lehman Brothers krizi patlak vermişti. İlk önce ne olduğunu

tam olarak anlayamamıştım. Nasıl anlayayım ki? Dünyanın en büyük ekonomistlerinin bile ne olup bittiği hakkında doğru dürüst bir fikri yoktu!... Daha sonra tüm dünyada borsalara sert satışlar geldi. Herkes elindeki hisse senedini deli gibi satıyordu. Bu satış haftalarca, hatta aylarca sürdü. Aldığım hisse senedi, borsanın en güvenilir, kale gibi on şirketinden birisi olmasına rağmen param 3'te 1 oranına düşmüştü. Aylarca beklememe rağmen düştüğü fiyatın yarısına bile gelmiyordu. (Bu arada dört yıl geçti, ben borsayı bıraktım ama kâğıt hâlâ aynı yerinde.) Beklemek beni delirtiyor, yaşadığım engellenme duygusu hırslarımı kamçılıyordu. Al-sat yapmaya başladım. Günlük alış satışlar daha çok zarar ettiriyordu. Hangi şirketi alsam ya zarar açıklıyor, ya fabrikası greve gidiyor ya da başka bir olumsuzluk yaşanıyordu. Param pul olduktan sonra hisse senedi alıp satmayı bıraktım. 2011 yılı Aralık ayıydı, son atımlık kurşunum vardı. Onunla ya kaybettiklerimin hepsini kazanacak ya da tamamıyla borsaya elveda diyecektim. Her ikisi de benim için avantajlı olduğundan Türev piyasalarda düşüşe işlem yapmaya karar verdim. Düşüşe oynamaya karar vermemin çok ciddi gerekçeleri vardı. Lehman Krizinden on kat daha büyük, Avrupa kökenli bir küresel kriz bekleniyordu. Yunanistan, İtalya, Portekiz gibi ülkeler borç batağı içindeydi. Bazı Avrupa ülkelerinin Euro'dan çıkacağı konuşuluyordu. Ekonomi kanallarındaki analistler öyle kötü felaket senaryoları çiziyorlardı ki neredeyse üçüncü dünya savaşının habercisiydi bütün bu konuşulanlar...

Neyse, tam bu sırada düşüşe yatırdım paramı... Sonra ne mi oldu? Ertesi gün Amerikan Merkez Bankası, para basacağını ve piyasaları paraya boğacağını açıkladı. Bu borsalar için çölde vaha gibi bir şeydi. Tüm dünya borsaları çılgınlar gibi alıma geçti. Günde yüzde 10 yapan borsalar vardı. Haftalar boyu sürdü bu durum... Tabi bizim son atımlık kurşun da karavana...

TAVLA VE SATRANCIN HİKÂYESİ

Pers İmparatorunun Başveziri Buzur Mehir tarafından 1400 yıl önce tasarlanan tavla oyunu; dünyanın en popüler oyunlarından birisidir. Zaman kavramından alınan ilhamla tasarlanan oyunun zamana böylesine direnmesi son derece etkileyici. Senenin birliği olarak tavla bir tanedir Dört köşesi dört mevsimi, tavlanın içindeki karşılıklı altışar hane on iki ayı, pulların toplamı ayın otuz gününü, siyah beyaz pullar gece ve gündüzü, karşılıklı on ikişer hane günün 24 saatini simgeler.

Eski zamanlarda Hint İmparatoru, satranç oyununu Pers İmparatoruna, yanında bir mektup ile hediye olarak göndermiş. Mektubunda oyunla ilgili hiçbir açıklama yapmazken şöyle bir mesaj yazmış:

Pers İmparatoruna;
Kim daha çok düşünüyor,
Kim daha iyi biliyor,
Kim daha ileriyi görüyorsa
O kazanır.
İşte hayat budur...

Pers İmparatoru, dönemin en âlim veziri olan Buzur Mehir

ile bu mesajı paylaşarak, ondan oyunu çözmesi ve kendisinin de Hint İmparatoruna hediye edilmek üzere başka bir oyun icat etmesini ister. Vezir, haftalarca çalıştıktan sonra gönderilen satrancın her taş hareketini ve oyunu çözer; daha sonra on günde tavlayı icat eder ve imparatora sunar. Hint İmparatoruna tavla oyunuyla birlikte gönderilmek üzere şöyle bir mesaj hazırlanır.

Hint İmparatoruna;
Evet,
Kim daha çok düşünüyor,
Kim daha iyi biliyor,
Kim daha ileriyi görüyorsa
O kazanır.
Ama biraz da şanstır!
İşte hayat budur...

MUTLU YAŞAMIN SIRRI: "TEMEL İÇGÜDÜLER"

Peki, ama gerçek anlamda mutluluğun, kişisel başarının, sağlıklı bir ruh-beden bütünlüğünün sırrı nedir?

Merak etmeyin, sizlere kendi bulduğum yöntemlerden bahsetmeyeceğim!

Çünkü psikolojinin babası Sigmund Freud, yüz yıl önce çözmüştür bu işin sırrını. Nedir bu sır? Tüm insanlıkta var olan iki temel içgüdünün sağlıklı ve doğru bir şekilde karşılanması: Cinsellik ve Saldırganlık.

Yalnız burada bahsi geçen cinsellik ve saldırganlık kavramları, kelime anlamlarının dışında çok daha fazla şeyi kapsamaktadır. İsterseniz en baştan başlayalım.

Hayvanlarda olduğu gibi insanlarda da içgüdüler vardır. İnsanda doğuştan gelen iki temel içgüdü, cinsellik ve saldırganlıktır ("Temel İçgüdü" filminde hatırlanacağı gibi cinsellik ve saldırganlık konu edilmiştir.)

CİNSELLİK:

Bu birinci temel içgüdü ile kastedilen şey, sadece bizim anladığımız gibi salt seks değildir. En temel anlamda, seksi

ve çoğalmayı içermekle birlikte sevme, sevilme duygusu, aşk, sağlıklı, mutlu, huzurlu bir aile hayatı da Freud' un kastettiği cinsellik kavramı içindedir.

SALDIRGANLIK:

Doğuştan gelip karşı konulamayan; ancak ilkçağlardan günümüze gelinceye kadar kısmen evrim geçirerek yine kısmen farklı bir boyut kazanan yok etme, zarar verme, öldürme duygusudur. İlk insan olan Hz. Âdem'in oğullarından Kabil'in Habil'i öldürmesi ile başlayan ve insanlık tarihi boyunca milyonlarca insanın birbirini öldürdüğü savaşların nedeni, insanın ruhunda yatan bu saldırganlık içgüdüsüdür.

Bazı dinbilimcilere göre neredeyse tüm dinlerde bulunan "KURBAN" fenomenin amaçlarından biri de (Tanrı'ya olan ibadetin ve bağlılığın yanı sıra) insanın ruhunda bulunan bu öldürme ve kan akıtma duygusunun karşılanmasıdır.

İlkçağlarda avlanma, vahşi hayvanlarla savaşma, savaşta insan öldürme vb. şekilde gerçekleşen bu içgüdü, günümüzde şart ve koşulların değişmesi ve insanın tekamülü ile birlikte iş doyumu halini almıştır.

Eski zamanlarda bir erkeğe ad konması için bir savaşta başarı kazanması, vahşi bir hayvan öldürmesi gerekirdi. Günümüzde ise iş veya meslek hayatında başarı ve yükselen kariyer daha çok önem kazanarak saldırganlık içgüdüsünü tatmin eder hale gelmiştir.

Zaman zaman gazete ve dergilerde dünyanın en zengin adamları listesi yayımlanır. Basit bir Google araştırması ile bu listedeki isimlerin yüzde 90'ının 70 yaş üzerinde olduğunu görürsünüz. Dünyada ortalama insan ömrü de 70 yaş civarıdır. Yani dünyanın en zengini bu isimler, ömürlerinin son yıllarını yaşamaktadır ve kendileri de bunun farkındadır. Ancak hemen hemen hepsi, emekli olup bir köşeye çekilmek, dünya turu yapmak, zevki sefa içinde hayatlarının son

dönemlerinin tadını çıkarmak yerine neredeyse tüm hayatlarını işe adamışlardır. Sabah 08:00'da kalkar, işlerine gider, geç saatlere kadar çalışırlar. Sürekli şirketlerini büyütmeyi, yeni yatırımlar yapmayı, ortaklıklar kurmayı vb. planlarlar. Halbuki sahip oldukları servet, değil kendilerini yedi kuşak sonrası torunlarını bile saltanat içinde yaşatacak büyüklüğe sahiptir.

Peki, bir insan bu kadar büyük bir servete sahip olup ömrünün son dönemlerini yaşadığı halde neden didinip durur? Neyin mücadelesini verir?

Eminim bu soruyu birçoğumuz hep sormuşuzdur. Cevap şu: Dünyada en büyük zevk, para kazanmanın verdiği hazdır. İnsan yaptığı işten para kazandığı zaman (ki bu büyük meblağlar içeren bir miktar ise) beyinde morfin etkisi oluşturur ki morfinin nasıl bağımlılık yarattığını hepimiz biliriz.

Cinsellik ve saldırganlık duygularının kişi için önemi cinsiyete göre değişebileceği gibi kişiye göre de değişir. Mesela kadınlar için genelde cinsellik içgüdüsü (çocuk sahibi olma gibi) daha baskınken; erkeklerde saldırganlık içgüdüsü daha baskındır. Aynı işyerinde ve aynı pozisyonda çalışan iki insandan birinin hayatının büyük bölümünü mesleğine adadığını görürken bir diğerinin ailesine adadığını veya kadınlara ve cinselliğe olan düşkünlüğünü birçok kez gözlemleriz.

Sonuçta cinsellik ve saldırganlık duygularının doğru ve yeterli bir şekilde tatmini sağlıklı bir kişisel, ruhsal bütünlüğün temelidir.

Etrafınızda 40 yaş ve üzerinde olup da hiç evlenmemiş, hayatı boyunca hiç doğru dürüst ilişkisi olmamış insanlar gördünüz mü? Tabii ki istisnalar kaideyi bozmaz; ama en azından kendi çevremde tanıdığım bu insanlardan hiçbirinin ruhsal açıdan sağlıklı ve mutlu bir hayata sahip olduğunu görmedim. Hatta daha da açık konuşmak gerekirse tanıdığım bu insanların birçoğunun ciddi ruhsal bunalımlar ve hezeyanlar

yaşadıklarını; hayatı, olayları ve realiteyi anlayıp algılama ve analiz etme yetilerini büyük ölçüde kaybettiklerini söyleyebilirim. Acaba bunun nedeni, cinsellik içgüdüsünün karşılanmaması olabilir mi?

Üniversiteyi bitirdikten yıllar sonra bile işsiz kalan veya nefret ettiği, her gün ayaklarının geri geri gittiği bir işte çalışıp da sağlıklı bir kişisel-ruhsal bütünlüğe sahip insan sayısı nedir? Saldırganlık içgüdüsünün tatmini ile ilgili olabilir mi?

Temel içgüdülerin yeterince doyurulamadığı toplumlarda yaşayan insanlar, duygularını doğru bir şekilde kanalize edemediklerinden **hostilite*** bozukluğu ve duygu patlamaları yaşar. Bu tür toplumlarda bu iki içgüdünün en iyi ifade edildiği yerler tuvaletlerdir. Özellikle geçmiş dönemlerde lise ve üniversite tuvaletlerinde bu iki temel içgüdüyü nasıl tatmin edeceğini öğrenememiş bireyler, tuvalet kapılarına ve duvarlarına ya cinsel içerikli yazılar yazarak cinsellik duygularını, ya da siyasi slogan ve küfürler yazarak saldırganlık duygularını tatmin etmeye çalışırlardı. Dürtü ve duygularını sadece tuvalette tatmin etmeye çalışan bir toplumda, yolda yürürken kendisine yan baktığı için hiç tanımadığı bir adamı bıçaklayan veya trafikte hatalı solladığı için önündeki arabaya ateş eden insanlar olması çok da yadırganmasa gerek. Kurtlar Vadisi dizisinde Çakır karakterinin ölümü üzerine ciddi ciddi mevlit okutturan ve gıyabi cenaze namazı kılanlar oldu bu ülkede.

İnsanda bulunan bu iki temel içgüdü ile ilgili olarak bahsedilecek çok fazla şey var; ama işin akademik ve teorik yönüne girmenin bu kitabın amacı açısından çok fazla bir anlamı yok. Burada okuyucu için önemli olan şey şudur: Genetik faktörleri ve yaşanan travmatik olayları yok sayacak olursak, bir insan için sağlıklı bir cinsel hayata (daha öncede dediğimiz gibi aşk, sevme ve sevilme ihtiyacı, üreme, seks gibi

---

Hostilite: Öfke ve düşmanlık duyguları.

birçok kavramı kapsar) ve iş doyumuna sahip olmak, yaşam doyumunun ve mutluğun ana temeli, esası ve olmazsa olmazıdır.

İşte bu yüzdendir ki yazılmış olan kişisel gelişim kitaplarının birçoğu bu iki temel içgüdüden hareketle iş ve aşk hayatındaki başarıyı artırmanın yollarını konu alır. Sözde uzmanlar bunları anlatırken basit ve etkili birkaç temel yöntemi farklı edebi kelimelerle süsleyip püsler, bazı psikolojik kavramlarla allayıp pullar, ödevler, egzersizler vb. vererek karmaşık ve zengin bir içerik barındırıyormuş gibi görünür hale getirirler. Ne var ki çoğu zaman "DOĞRU SÖZLER, YANLIŞ AĞIZLARDA HÜKMÜNÜ YİTİRİR."

Dolayısıyla mutluğun sırrını kişisel gelişim kitaplarında arayıp da bulamayan insanların yapacakları en önemli şey, kendi ruhlarının derinliklerinde gizli olan bu iki temel içgüdüyü doğru şekilde karşılamalarıdır.

Elbette bunu başarmak öyle yazıldığı kadar kolay değildir. İçinizden bazılarının şunu dediğini duyar gibiyim:

"İşimden memnun değilim ama ekmek parası için yapmak zorundayım. Bu saatten sonra başka bir iş yapma veya meslek değiştirme gibi bir şansım da yok. Eee, o zaman ben ne yapayım?"

Bu durumda olan birçok insan vardır ve bu insanların çok büyük bir bölümünün işini veya mesleğini değiştirme gibi bir şansı yoktur. Bu insanlar için yapılacak en güzel şey, işlerini ekmek parası olarak görüp devam etmek (tabii ki insan karşısına çıkan fırsatları değerlendirmeli, yükselme ve başarıya ulaşma gibi yolları her zaman aramalı) ancak karşılayamadıkları bu iş doyumu (saldırganlık) duygusunu başka alanlara kanalize ederek telafi etmektir. Hobiler bunun en mükemmel yoludur. Hafta boyunca yoğun ve yorucu iş ortamlarında çalışan insanların hafta sonu avcılık, atıcılık, balıkçılık, koleksiyon, sinema, tiyatro, spor vb. faaliyetlerle uğraşması, daha

doğrusu beynini sevdiği şeylerle meşgul etmesi, saldırganlık içgüdüsünün karşılanması için kısmen de olsa yeterli olacaktır. İşin sırrı, zihnin sevilen bir uğraşla meşgul edilmesidir.

"HASTALIKLI RUHLAR,
BOŞ ZİHİNLERİN MEŞGALESİDİR."

William Shakespeare

ALTERNATİFSİZ YAŞAMLAR

BİR ŞEY NE KADAR ÖNEMLİYSE KAYBETME RİSKİ O KADAR YÜKSEKTİR

Birçok kişisel gelişim öğretisi hedefe odaklanarak nasıl başarılı olunacağından ve odaklanma yoluyla istediğimiz şeyleri nasıl elde edebileceğimizden bahseder.

Doğrudur.

Hedefe ulaşmada odaklanmanın önemi inkâr edilemez. Ancak bazen bir şeye aşırı odaklanmak veya istediğimiz bir şeyin bizim için hayati bir önem taşıması, o şeyi elde etme imkân ve ihtimalini zayıflatır.

Askerlik yapanlar veya avcılık, atıcılık gibi sporlarla uğraşanlar bilir. Nişancılıkta bir kural vardır, uzak hedeflere etkili ve tam isabet atış yapabilmek için "arpacığı net, hedefi flu" görmek gerekir. Hedefe aşırı odaklanan bir nişancı göz, gez ve arpacık hattını iyi ayarlayamayacağı için atışlarında sapma meydana gelir.

Tıpkı nişancılık gibi hayatta da hepimizin 12'den vurmak istediği hedefleri vardır. Zengin olmak, hayalindeki üniversiteyi kazanmak, hayatının aşkını bulup evlenmek, istediği ihaleyi almak, işinde terfi etmek, doktora yapmak...

Bütün bunlara ulaşmak için çabalar dururuz. Ne zaman ki insanın ulaşmak veya elde etmek istediği bir hedef, hayatının bir numaralı önceliği haline gelir, ikinci bir alternatifinin olmadığına inanır, ondan başka bir şey düşünemez, gece gündüz onunla yatar kalkarsa başarı şansı doğru orantılı olarak azalır. Çünkü alternatifi olmadığını düşünmek, kaygı düzeyini artırır. Artan kaygı düzeyi bir noktadan sonra zihinsel süreçlerin sağlıklı işlemesine engel olur. Sağlıklı işlemeyen zihinsel süreçler, insana daima hata yaptırdığı gibi karşımıza çıkan fırsatları görmemizi de engeller.

ÇARESİZ İNSANLAR, ÇARESİZ İŞLER YAPAR...

Bir gün dostlar meclisinde oturmuş yemek yiyorduk. Masada bulunan samimi bir arkadaşım bir süreden beri hoşlandığı kıza açılmış ancak kendisinden kesin bir cevap alamamıştı. Biz sofrada fıkralar, esprilerle eğlenirken onun kafası başka yerdeydi. Saplantı haline getirmiş, onsuz yaşayamayacağını düşünüyor, kızı nasıl ikna edeceğinin hesaplarını yapıyordu. İlerleyen saatlerde alkolün etkisinin de verdiği cesaretle kovboyluk yapıp cep telefonuna davrandı. Söyleyemediği şeyleri söyleyecek, duygularını ifade edecek, sahte bir özgüven gelmişti. Durumu anladığım için tecrübelerimden yola çıkarak kendisine şunu söyledim "ASLA ALKOLLÜYKEN BİR KADINA MESAJ ATMA!"

Tahmin edeceğiniz üzere beni dinlemeyip mesajlaşmaya devam etti. Gecenin sonunda kızdan aldığı olumsuz cevaplarla morali son derece bozulmuş, yıkıma uğramıştı.

Tabi ilerleyen günlerde benden aldığı danışmanlık hizmetleri sayesinde kızla doğru iletişim kurmayı başardı ve birkaç yıl sonra evlendi, ayrı mesele.

Ancak o gece onu yıkıma uğratan ve hata yapmasına neden olan şey alternatifinin olmadığını düşünmesiydi. Özellikle

bizim gibi toplumlarda kadın erkek ilişkilerinde erkeklerin en büyük dezavantajı, ilişkinin başlangıç sürecinde erkeğin alternatifi olmadığını düşünerek (doğal olarak kaybetme korkuları ile) kadına yaklaşmasıdır. Bu düşünce, hep hata yaptırır. Alternatifi olmadığını düşünen erkek, ilk buluşmadan önce ne konuşacağının provasını yapar; ama yine de saçmalamaktan kurtulamaz. Elleri titrer, boğazı düğümlenir, alnı terler, kızı etkileyeceğim diye eski sevgililerinden bahsederek en büyük hatayı yapar! İlk buluşmada kızın telefonunu aldıysa sabah akşam arar, mesaj atar, kızı boğar... Bu durum kadının gözünde erkeğin değerini azaltır. Çünkü insanın doğasında ulaşılması zor olanın değerli olduğu inancı vardır.

Aynı şey kadınlar için de geçerlidir, ancak ilişkinin başlangıç sürecinde kadınlar daha avantajlıdır. Çünkü bir kadın çirkin bile olsa her zaman bir talibi vardır. Alternatifler insanın içindeki kaybetme korkusunu dizginler, daha soğukkanlı ve mantıklı davranmayı sağlar.

Bazıları bu durumu bilinenin aksine aslında erkeklerin daha duygusal olduğu tezi ile açıklar.

Schopenhauer, erkeklerin daha duygusal olduklarını ispatlamak için dünya tarihinde aşk üzerine yazılmış şiirlerin, romanların, şarkıların, masalların, sanat eserlerinin tamamına yakınının erkeklere ait olduğunu söylemiştir.

Günümüzün bazı psikoloji akımları ise tam tersine kadınların duygusal zekâsının daha fazla olduğunu savunur.

Ancak mesele kimin daha duygusal olduğu değil, kimin alternatifi olduğudur.

İnsanın alternatiflerinin olduğunu bilerek hedefine ulaşmaya çalışmasının başarısı üzerindeki etkisi ile ilgili olarak en sık karşılaştığım durumlardan biri de öğrencilerdeki "sınav kaygısı" olgusudur.

Özellikle ÖSS gibi insanın kaderini belirleyen sınavlarda birçok öğrencide kaygı düzeyi en üst seviyededir.

Bu tür sınavlarda kaygı düzeyi sıfır olan insan sayısı yok denecek kadar azdır ki zaten bu da uzmanların tasvip etmediği bir durumdur. Çünkü korku, kaygı gibi duygular her ne kadar bize kötü hissettirseler de bu duyguların organizmayı korumaya yönelik duygular olarak insan tabiatında var olduğunu biliyoruz. Mesela ormanda gezerken zehirli bir engerek yılanı ile karşılaşan insanın kalp atışını aniden iki katına çıkarıp kan basıncını yükselten ve vücudunu kırmızı alarm durumuna geçirip kaçmasını veya kendisini savunmasını sağlayan şey, korku duygusudur. Ne var ki duygular belli bir seviyenin üzerine çıktığında yılanı görünce şok geçiren ve bir yere kımıldayamayan insan örneğinde olduğu gibi organizmanın zarar görmesine neden olur. Bu yüzdendir ki sınava giren bir öğrencinin az miktarda kaygı hissetmesi, organizmanın uyarılarak zihnin daha aktif çalışması açısından gerekliyken, kaygı düzeyi belli bir seviyenin üzerine çıktığında oluşan taşikardi ve yüksek kan basıncı zihinsel süreçlerin işleyişini sekteye uğratır. Bu da öğrencinin bildiklerini unutmasına veya yanlış çıkarımlarda bulunarak yanlış sonuçlara ulaşmasına neden olur.

Sınav kaygısı ile nasıl mücadele edileceği konusunda birçok uzmanın nefes egzersizlerinden doğru beslenme yöntemlerine, uyku saatlerinin düzenlenmesinden vücuttaki olumsuz enerjinin nasıl atılacağına kadar farklı önerileri veya çalıştıkları farklı yöntem ve teknikler vardır. Ancak bunlar çoğu zaman işin püf noktasını yani kaygıya neden olan asıl şeyi es geçtikleri için yetersiz kalır.

Sınav kaygısı vakalarının neredeyse tamamında kaygının kaynağı bireyin alternatifinin olmadığını düşünerek, girdiği sınavın bir ölüm kalım meselesi olduğuna odaklanmasıdır. Önem derecesi daha az olan okul dersleri ile ilgili sınavlarda ise bireyin sınavdan alacağı puan doğrultusunda değerli olduğuna ve bu şekilde toplum tarafından onay göreceğine

olan yanlış inancı, kaygının kaynağı olabilmektedir. Özellikle alternatifi olmadığı inancı, eğitim hayatı başlar başlamaz ailelerin tutum ve davranışları, sözleri, kıyaslamaları ve çocuklarından beklentileri ile onların zihinlerine kazınır. Alternatifi olmadığı inancının sınavda çocuğunu olumsuz etkileyeceğinin bilincinde olan bazı aileler ise "boş ver, dünyanın sonu değil, seneye bir daha girersin, olmadı başka iş yaparsın, herkes üniversite okuyacak diye bir kural mı var?" gibi kendilerinin de inanmadıkları söylemlerle çocuklarını teselli etmeye çalışsalar da bunu bir yaşam felsefesi olarak kabul etmedikleri için çok fazla etkili olamazlar.

Yabancı bir kanalda izlediğim bir programda Avustralya'da bir ailenin evine konuk olan spiker, ailenin 7 ve 8 yaşlarındaki iki çocuğuna gelecekte ne olmak istediklerini soruyordu. Çocuklardan birisi otomobil tamircisi, diğeri ise iş makinesi operatörü olmak istediğini söylediğinde annenin yüzü gülerken, spiker ve babanın "Oo, süper, mükemmel" gibi tepkiler verdiğini gördüğümde çok şaşırmıştım. Çünkü bizim ülkemizde bir çocuk, araba tamircisi olmak istediğini söylese o çocuğa kızılır. Hatta "terbiyesiz, ayıp, olur mu öyle şey?" deyip iki tokat patlatan anne babalar bile çıkar. Kaldı ki zaten bizde böyle şeyler söyleme cüretini gösterebilecek terbiyesiz çocuklar yoktur! Gidin bir ilkokula, girin sınıfın birine, kırk çocuğa tek tek sorun büyüyünce ne olmak istediklerini. Doktor, avukat, asker, polis gibi üç beş bilindik mesleğin dışında farklı bir şey söyleyen pek çıkmaz. Çünkü dar kalıplara sıkışmış yaşama bakış açısı bizim toplumumuzda kundakla başlar. Bir Avrupa ülkesindee dış görünüş itibarıyla bir doktoru hastabakıcıdan, bir mühendisi şantiyedeki bir işçiden kolay kolay ayırt edemezsiniz. Bizde ise üniversiteyi bitirenin ilk yaptığı şey, mesleği ne olursa olsun kendisine güzel bir takım elbise almaktır. Doktorluk, mühendislik deyince takım elbise, kravat, temiz bir ofis, bilgisayar, dönerli koltuk, çift dolma

kalemli, isimliği bulunan masa ve üzerinde imzalanmayı bekleyen birkaç evrak aklımıza gelir.

Einstein, insanların önyargılarını kırmanın atomu parçalamaktan daha zor olduğunu söyler. Eskiden araba tamirciliği, boyacılık, kuaförlük gibi meslekler çok kazandırmazdı. Ama bugün işinin ehli, kendini yetiştirmiş bir motor ustası çalıştığı serviste bir mühendisten, yine lüks semtlerden birindeki yetenekli bir kadın kuaförü uzman bir doktordan çok daha fazla kazanabilmektedir. Yine de bizde kimse çocuğunun tamirci veya kuaför olmasını istemez.

Meslek sahibi olmayı çalışmak, üretmek, yaşam doyumu sağlamak, insanlığa faydalı olmak değil de tatil yapmak, rahat etmek, ev-araba alıp lüks yaşamak, birilerine caka satmak ve bu şekilde egolarımızı orgazmın doruklarına ulaştırmak olarak gördüğümüz için bugün dünya çapında tanınmış tek bir marka ürünümüz bile yoktur. Kolumuzdaki saatten, gözümüzdeki gözlüğe, ayağımızdaki ayakkabıdan donumuza kadar her şeyimizle başka ülkelere bağımlı olmamızın nedeni bu dar bakış açımızdır.

Gelişmiş toplumların sahip oldukları yüksek refah seviyesinde, bireylerin alternatiflerini görerek veya kendilerine farklı alternatifler yaratarak yaşama becerisi kazanmış olmalarının etkisi büyüktür.

2000'de, üniversite sınavını kazandığımda, hangi bölümü tercih edeceğim konusunda araştırmalar yaparken tercih kılavuzundaki Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü dikkatimi çekmişti. O dönemlerde, şimdi olduğu gibi, her okulda Rehber Öğretmen bulunmuyor, dolayısıyla rehber öğretmenliğin ne olduğu pek bilinmiyordu. Rehber Öğretmen diyince "Turist mi gezdireceksin" soruları ile karşılaştığım bir dönemdi. Araştırma yaparken tesadüfen üzerinde Rehberlik Araştırma Merkezi tabelası bulunan bir bina gördüm ve içeriye girdim. Oradaki rehber öğretmenlerden mes-

leğin ne olduğu, ne işe yaradığı, iş bulma imkânları, kariyer fırsatları vb. birçok konuda ayrıntılı bilgi aldım. Kafama yatmıştı. Hele psikoloji bilimine olan ilgim, bu bölüme gitme isteğimi daha da artırdı. O dönemlerde de Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, popülaritesi bugünkü kadar yüksek bir alan olmadığı için giriş puanları diğer öğretmenliklerle neredeyse aynıydı.

Yalnız bu bölümü tercih ederken ve kazandıktan sonra ailemden ve yakın çevremden bazı olumsuz tepkiler aldım. "Yazacak bölüm mü bulamadın? Hukuk fakültesini yazsaydın? Madem öğretmenlik istiyordun hiç olmazsa tarih, coğrafya öğretmenliği gibi doğru dürüst bölümler yazsaydın, rehberlik de neymiş?" gibi şartlanmış beyinlerin sözlerini işitmekten sıkılmıştım.

Üniversiteyi bitirdikten sonra hemen göreve başladım. Geçen yıllar içinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünün popülaritesi o kadar artmıştı ki birçok üniversitede giriş puanları hukuk fakültesini geçmiş, hatta bazı üniversitelerin tıp fakültelerinin puanları ile başa baş noktaya gelmişti. Ancak benimle beraber üniversiteyi bitiren tarih, coğrafya, sınıf öğretmenliği gibi bölümlerden mezun olan arkadaşlarım benim kadar şanslı değillerdi. Türkiye'deki okullarda binlerce boş rehber öğretmen kadrosu bulunduğu için her yıl bir o kadar atama yapılıyordu. Üniversiteden mezun olan bir rehber öğretmenin Milli Eğitim Bakanlığı'nda göreve başlayabilmesi için KPSS'den 40 puan alması yeterli oluyorken, tarih öğretmenliğinden mezun birisinin 95 üzerinde puan alması gerekiyordu, çünkü okullarda bu bölümlere olan ihtiyaç çok azdı. Bu bölümlerden mezun olan arkadaşlarımın birçoğu yıllarca işsiz gezdiler, başka mesleklere kaydılar. Bir kısmı da asgari ücretle yıllarca dershanelerde çalıştı.

Üniversite tercihlerimi yaptığım o gün "rehberlik de neymiş" diyerek burun kıvıran büyükleri-

min lafına bakıp alternatiflerimin farkına varmasaydım; bugün mesleğini seven bir insan yerine üniversite mezunu işsizler ordusunun bir ferdi olabilirdim. Ve büyük ihtimalle de şu anda bu satırları yazıyor olmayacaktım!

PSİŞİK ENFEKSİYON-
TRAVMALARIN BULAŞICI ETKİSİ

Kapalı Maraş: Kıbrıs'ın Magosa ilçesinde bulunan bu yer, hayalet şehir olarak da bilinir. Kapalı Maraş 1974'ten önce dünyanın en büyük on modern mimarisinden ve en lüks turizm merkezlerinden biriydi. Sadece arazi değeri 100 milyar doları bulan bu yerde, İngiliz kraliyet ailesinden tutun da Hollywood yıldızlarından Sophia Loren, Elizabeth Taylor, Brigitte Bardot, Raquel Welch, Richard Burton gibi pek çok ünlü ismin evi bulunmaktadır. Dönemin Las Vegas'ı olan bu şehir içerisinde yüzlerce otel ve kumarhane, 99 eğlence merkezi, 25 müze, 24 sinema ve tiyatro salonu, 21 banka ve 2 spor tesisi barındırmaktadır. 7 km uzunluğundaki sahil şeridine Mısır'dan gemilerle ince kum getirilmiş ve içine daha parlak görünmesi amacıyla yüzlerce kilo altın tozu karıştırılarak dökülmüştür. Dünyanın ilk 7 yıldızlı oteli o dönemde Maraş'ta yapılmış olup savaş sonrasında otelin kayıtları incelendiğinde rezervasyonlarının 2000 yılına kadar dolu olduğu görülmüştür. Bu otel ile ilgili de bir efsane vardır ki gerçekten etkileyicidir. Anlatılan odur ki otelin sahibi, açılışın yapılacağı günün bir gece öncesinde otelin çatısına çıkıp denize bakarak

mehtabı izlemektedir. Ertesi gün dünyanın en ünlü yıldızları ve zenginleri açılış için geleceklerdir. Bütün servetini yatırarak dünyanın en ihtişamlı otelini yaptıran adam, heyecandan bir türlü uyuyamamaktadır. Sabaha karşı elinde viski kadehiyle otelin terasından mehtabı izlerken bir de bakar ki Türk askeri gemilerle çıkarma yapıyor. Bütün emeklerinin boşa gideceğini gören adam, dayanamaz ve otelin çatısından atlayarak intihar eder.

Yine okuduklarım kadarıyla aslında Türk askerinin Maraş'a girme gibi bir planı yoktur. Fakat çıkarma sırasında Rum teröristler, şehirde bulunan birkaç otelin çatısına ağır makineli silahlar yerleştirerek Türk gemilerine ve uçaklarına ateş açmaya başlar. Tabii ki doğal olarak Türk askerinden de karşı ateş gelince Rumlar, "Türkler geliyor, sizi öldürecekler" diyerek şehir halkını galeyana getirir ve insanlar eşyalarını bile alamadan şehri terk etmek zorunda kalır. Bu sırada Rumlar bir çok eve girerek yağmalar; çünkü insanların çoğu geri döneriz ümidiyle kapılarını bile kilitleyemeden şehri terk etmişler. (Ayrıca o dönemde Kıbrıs'ta kilit diye bir kavramın olmadığı, insanların evlerini ve arabalarını olduğu gibi bıraktıkları ve kimsenin de onlara dokunmadığı, hırsızlık olaylarının yok denecek kadar az olduğu anlatılır.)

Şehir, savaş sonrasında yapılan ikili anlaşmalar gereği iskâna kapatılarak, Birleşmiş Milletler ve Türk askerinin kontrolünde korumaya alınmıştır. Tel örgülerle çevrili, girmenin ve fotoğraf çektirmenin yasak olduğu bu yer, aradan geçen kırk küsur yıla yakın süre içinde adeta bir hayalet şehre dönüşmüştür. Her ne kadar koruma altında olsa da bugün harabeye dönen, içinde yılanların ve farelerin cirit attığı bu hayalet şehirde birçok ev, yağmacıların talanından kurtulamamıştır. Bazı evlerin ve bankaların özel koruma altında olduğu, hatta paraların bile hâlâ kasalarda durduğu ve arada bir sayım yapıldığı söylenir; ama bana pek inandırıcı gelmez.

Zaman zaman sanal ortamda şehre ait, gizlice girilip çekilmiş fotoğrafları incelerim ve gördüğüm şeyler beni çok etkiler. İnsanlar kahvaltı masalarından kalkıp kaçmışlar... Öyle ki peynir, zeytin tabakları, kül tablalarındaki yarım kalmış sigaralar... Hâlâ duruyor. Araba galerilerinde satılmayı ve kiralanmayı bekleyen Bentley, Jaguar, Rover, Toyota gibi son model arabalar birer hurda haline gelmiş. 1974 yılı göz önünde bulundurulduğunda evlerde bulunan otomatik çamaşır makineleri, televizyonlar, mikro dalga fırınlar, güneş enerjili ısıtma sistemleri, halkın yaşam standardının ne derece yüksek olduğu konusunda fikir veriyor.

Bütün bu anlatılanlar birçokları için sıradan gelse de o dönemde orada yaşayanlar ve tüm servetlerini, evlerini, barklarını orada bırakıp gidenler için büyük bir travmadır. Maraşlılar aradan geçen kırk yıla rağmen hiçbir zaman Maraş'ı unutamaz ve hâlâ bir gün evlerine döneceklerinin hayallerini kurar.

Burada asıl anlatmak istediğim şu ki hayatım boyunca hiç görmediğim bu yer bende de en az Maraşlılar kadar büyük bir tutku ve travma oluşturmuştur. Bir türlü fırsatını bulup gidemediğim ve en büyük hayalimin bir gün içerisine girip o evlerden ve işyerlerinden birkaçını gezmek olan bu yer, adını bile duyduğum zaman beni son derece heyecanlandırır, tüylerim diken diken olur. Haftada birkaç gün mutlaka üye olduğum Facebook grubundan ve çeşitli internet sitelerinden yeni fotoğraf veya videolar var mı diye takip ederim. Zaman zaman rüyalarımda kendimi gizlice Kapalı Maraş'a girmiş, sokaklarında dolaşırken veya bir otelde kalırken görürüm.

Birçok insanın hayatında buna benzer şeyler vardır. Mesela Çanakkale Savaşını hiç görmemiş olmamıza rağmen oraları gezerken veya anlatılan bir hikâye karşısında çok derin duygulara kapılırız. Carl Gustav Jung bunu **"kolektif bilinçaltı kavramı"** ile açıklar. "Kolektif Bilinçaltı" denilen şey kısaca atalarımızdan bize genetik miras yoluyla kalan,

beyin hücrelerimize kodlanmış, tüm insanlıkta veya belli bir toplum kesiminde bulunan ortak duygu ve düşüncelerdir. Mesela Jung'a göre bir insanın yılandan korkması için yılanla karşılaşmış olması gerekmez. Yılandan korkma eğilimi, atalarımızın kuşaklar boyu yaşantılarının sonucu olarak bize aktarılmış ve beynimizde kodlanmıştır. Benzer bir şekilde Jung, insanların rüyalarında yüksekten düştüklerini görmelerini veya bazılarının yaşadıkları yükseklik korkularının kaynağını ilkçağlardaki insanların vahşi hayvanlardan kaçmak amacıyla yüksek ağaçlara tırmanmaları ve bunun kolektif bilinçaltında oluşturduğu etkiler ile açıklar.

Bazı duygu ve düşüncelerin genetik mirasla atalarımızdan aktarıldığı düşüncesi, radikal bir fikir gibi gelebilir. Ancak hastalıklardan, ten ve göz rengine, vücut yapısından, saç şekline kadar birçok özelliğin genetik aktarımları olduğu bugün bilim tarafından ispatlandıysa, ki bunlar organizmanın hücrelerinde yer alan bilgilerdir, o zaman beyin hücrelerinde yer alan bilgilerin yani düşüncelerin genetik aktarımının olduğu fikri nasıl inkâr edilebilir?

Jung'dan sonraki bazı bilim insanları kolektif bilinçaltı teorisini biraz daha geliştirerek yeni fikirlerle zenginleştirmiş, bir toplumda kolektif bilinçaltının oluşması için her zaman atalarımızın genetik mirasının şart olmadığını savunmuşlardır. Mesela toplumun bir kesiminin maruz kaldığı travmatik bir olay, kısa sürede dilden dile dolaşan hikâyelerle veya basın yayın kuruluşlarının haberleri sayesinde tüm toplumda ortak bir kolektif bilinçaltı oluşturabilir. 1999'da yaşanan Marmara Depreminden sonra ülkenin birçok yerinde, hayatında hiç deprem yaşamamış birçok insanın deprem korkuları yaşamaya başlaması bunun en iyi örneğidir.

Kolektif bilinçaltı teorisinin bu yönü ile ilgili ve bazen onu tamamlayan diğer bir kavram da Freud'un **"Psişik Enfeksiyon"** kuramıdır. Psişik enfeksiyon: Bazı ruhsal hasta-

lıkların veya ruhsal durumların bulaşıcı etkisi olabileceği varsayımıdır. Üniversite sınavını kazanamayan bir öğrencinin üzüntüsünü daha da artıran şey, anne veya babasının bu olay karşısındaki üzüntüsüne tanık olmasıdır. Anne babanın üzüntüsünü artıran ise çocuğunun bu durum nedeniyle ne kadar üzüldüğüne dair düşünceleridir. Bu karşılıklı duygu durum hali, sürekli birbirini tetikleyerek bir girdap oluşturur.

Bir cenazede yakılan ağıt nedeniyle cenaze yakını olmayan birinin sinir krizi geçirmesi psişik enfeksiyonla açıklanabilir.

Bana göre bu konu ile ilgili en iyi örnek bazı psikolog ve psikiyatristlerin yine bazı insanlar tarafından deli olarak görülmesi ve bunun da "delilerle uğraşmaktan kafayı yemiş" şeklinde açıklanmasıdır. Tabii ki "kafayı yemek" ağır ve avam bir ifadedir; ancak izlediğimiz bir filmdeki birkaç saniyelik bir sahnede bile duygulanıp gözyaşlarımızı tutamıyorsak, çok daha ağır ve yaşanmış gerçek travmaları yıllar boyunca dinleyip etkilenmemek ne kadar profesyonel olursa olsun insan doğasına aykırıdır.

Psişik Enfeksiyon ve Kolektif Bilinçaltı, günümüzün kişisel gelişim teorilerinin aksine, sağlam temellere dayalı ve bilim otoriteleri tarafından kabul görmüş, ciddi kavramlardır. Kişisel gelişim uzmanlarının kendi ekolleri doğrultusunda ortaya attıkları çapsız teorilerinin bu kadar rağbet görmesinin nedeni, çoğumuzun bu gibi kavramlardan daha doğrusu bilimsel temellerden bihaber olmamızdır. Uyduruk ekollerin psikoloji bilimi ile mukayese edilmesi hayatında hiç fil görmemiş insanların karanlık bir odada dokunarak fili tarif etmeleri örneğine benzer.

Mesnevi'de anlatılır: "Fil'i karanlık bir yere koyup o güne kadar hiç fil görmemiş insanların onu tarif etmelerini istemişler.

Fil'i merak eden çok kişi toplanmış. Fakat fil'in olduğu yer o kadar karanlıkmış ki, görmenin imkânı yokmuş. Gözleriyle görme imkânı olmayınca, elleriyle fil'e dokunmaya başlamışlar.

Sonra, fil'e dokunanlar dışarı çıkarılmış. Adamlardan her birine "Fil nasıl bir hayvan" diye sormuşlar.

Fil'in hortumuna dokunan adam:

– "Fil, bir oluğa benziyor" demiş.

Fil'in kulağına dokunan adam:

– "Fil, bir yelpazeye benziyor" demiş.

Fil'in ayağına dokunan adam:

– "Fil, bir direğe benziyor" demiş.

Fil'in sırtına dokunan adam da:

– "Fil, bir tahta benziyor" demiş.

Herkes, dokunduğu yere göre fil'i tarif etmiş. Hepsi de farklı şeyler söylemiş.

Eğer insanlar, o karanlık yere ellerinde ışıkla girmiş olsalardı, eminim hepsi aynı şeyi söyleyeceklerdi. Çünkü hepsi aynı şeyi göreceklerdi. Bilimin ışığı dururken karanlıkta el yordamıyla gerçeği (kendi ruhunu) görmeye çalışan insanoğlunun içine düştüğü şey, kişisel gelişim çukuru olmuştur.

Burada bahsettiğim kolektif bilinçaltı ve psişik enfeksiyon kavramları, psikoloji biliminin kabul ettiği binlerce teoriden sadece iki örnektir. **Freud ve Jung gibi psikolojide çığır açmış bilim insanlarının yüz yıl önce keşfettikleri bu ve benzeri fenomenler günümüzde yerini kuantumcuların, yogacıların, reenkarnasyoncuların, NLP'cilerin, reikicilerin, metafizikçilerin, auracıların, alternatifçilerin ve daha yüzlercesinin safsatalarına bırakmıştır.**

Çünkü insanoğlunun batıla olan tutkusu dün olduğu gibi bugün de vardır ve ne yazık ki yarın da olacaktır.

AYLAK BAKKAL NE TARTAR?

Sanayi devrimi ile birlikte 20. yüzyılın başından itibaren teknolojide baş döndürücü ve olağanüstü gelişmeler olmuş, eskiden bir tarlada veya fabrikada yüz kişinin yapacağı bir iş, günümüzde makineler sayesinde bir iki kişi tarafından kontrol edilebilir hale gelmiştir. Artık bir ev kadınının eskiden iki günde yıkadığı çamaşır, 45 dakikalık otomatik programda daha temiz, kolay ve el değmeden yıkanmakta, haberleşme için gönderilen ve on beş günde yerine varan atlı ulakların veya hadi daha yakına gelelim; posta trenlerinin yerine birkaç saniyede bilgiyi hedefine ulaştıran cep telefonları üretilmiştir. Şüphesiz ki bu durum insan hayatını kolaylaştırmış, refah, huzur ve mutluluk getirmiş, bu sayede insanlar kendilerine daha çok vakit ayırmaya başlamıştır.

Milyonlarca yıldır süregelen yaşam tarzının yüz yıl gibi kısa bir süre içinde baştan aşağı değişmesi nedeniyle bir anda boşluğa düşen insanoğlu, kendi iç dünyasına yönelmeye ve daha çok kendini dinlemeye başlamıştır. Bu tekâmül süreci, sağladığı faydaların yanında aşırı içe yönelme sonucu 20. yüzyıla özgü bazı hastalıkları da beraberinde getirmiştir. Münchhausen sendromu ve Hipokondriyak, bunların başında gelen tipik iki örnektir.

Münchhausen Sendromu: Adını 1700'lü yıllarda yaşamış Alman Baronu Karl Von Münchhausen'den almıştır. Rivayete göre Münchhaussen, diyar diyar gezip katılmadığı savaşları ve kahramanlık hikâyelerini anlatırmış. Yalancılığı ve palavracılığı ile ünlü Münchhaussen'den esinlenen bir bilim insanı 1951'de hastane hastane dolaşıp hastalık öyküleri uyduran ve kendilerine gereksiz yere bir sürü cerrahi müdahaleler uygulanmasına razı olan hastaları tanımlamak için bu adı kullanmıştır. Münchhaussen sendromuna yakalanan bir kadının altı yüz kadar hastane gezdiği, bir başkasının hiçbir problemi olmadığı halde elli civarında ameliyat olduğu, doktorları hasta olduğuna inandırmak için tahlile göndereceği idrarını başka birisininki ile değiştirdiği gibi çok sayıda vaka ders kitaplarında yer almaktadır. Münchhaussen Sendromunun temelinde bireyin etrafındaki insanları ve doktorları hasta olduğuna inandırarak bilinçaltında yer alan ilgi görme isteğinin tatmini vardır. Çocuklarda ve yaşlılarda görülme sıklığı daha fazladır.

Hipokondriyak: Halk dilinde "hastalık hastalığı" olarak da bilinen bu sendromu Münchhaussen Sendromundan ayıran en önemli fark, kişinin gerçekten hasta olduğuna inanmasıdır. İlgi görme isteğinden ziyade **narsistik*** duyguların ve **obsesif**** düşüncelerin ağır bastığı yaygın bir türdür. Hipokondriyak, tıbben bir hastalığı olmadığı halde kişinin hasta olduğunu düşünmesi veya hasta olacağına dair kaygılar duymasıdır. Bu sendromu yaşayan insanlar vücut belirtilerini yanlış yorumlar. Mesela karın ağrısı, mide kanseri olduğuna ilişkin endişeler oluşturur ki bazen bir doktor tarafından kişinin hasta olmadığına dair verilen güvenceler bile işe yaramaz ve hastalık düşünceleri devam eder. Hipokondriyak kişiler vücutlarına çok dikkat eder. Bedenlerinin herhangi bir yerinde veya

---

Narsizm: Kişinin kendine tapması, âşık olması.

** **Obsesif:** Takıntılı ve saplantılı düşünceler.

ruhsal dünyalarında en ufak bir farklılık gözlemleseler doktor doktor gezer, tıp kitaplarını karıştırır ve internetten araştırmalar yaparlar.

İşte tam bu noktada yine birilerine ekmek kapısı açılır ve kollar sıvanır. İnternette sörf yaparken çeşitli sitelerde aşağıdakilere benzer anketlerle sık sık karşılaşırız:

5 soruda depresyonda olup olmadığınızı öğrenin.

10 soruda kişiliğinizin analizini çıkarın.

12 soruda zekâ testi

14 soruda zengin olup olmayacağınızı görün.

15 soruda önceki hayatınızda kimdiniz?

Bir insanın depresyonda olup olmadığını, zekâsını, kişilik analizini on, on beş soruluk saçma magazin anketleri ile tespit etmek mümkün değildir. Mesela bir zekâ testi bile işin eğitimini almış bir uzman tarafından saatler süren mülakat ve bir dizi işlem içerir ki sonuçları da hiçbir zaman yüzde yüz güvenilir ve geçerli değildir. Çünkü bir testin yüzde yüz güvenilir olabilmesi için farklı zamanlarda yapılan ölçümlerde aynı sonucu vermesi gerekir. Yarım kilo toz şekeri bugün de tartsanız, bir ay sonra da tartsanız yarım kilodur. Oysa en profesyonel zekâ testinde bile kişinin o anki psikolojik durumundan sabah yediği yemeğe kadar birçok farklı değişkenin etkisi olacağından, duruma göre sonuçlarda sapmalar oluşabilir. Zekâyı, depresyonu veya kişiliği ölçmek manifaturacıdan alınan bir top kumaşı mezura ile ölçmeye benzemez.

Peki, on, on beş soruluk bu testler ne işe yarar?

Adam, alışveriş sitesi veya tıklama başına para kazanan bir portal kurmuştur. Siteye müşteri çekebilmek için cezbedici bir şeyler koyması gerekir.

Bu sitelerdeki sözde bir zekâ testi, altın günlerinde çocuğun üstün zekâlı olduğunun referansı olarak bazı anneler için bir övünç kaynağıdır.

"Deli doktoru"na gidip bir dizi muayeneden geçmek ve bir

sürü para vermek zahmeti yerine, üç beş soru ile depresyonda olup olmadığını öğrenmek, değilse rahatlamak, depresyondaysa anketi doldurduğu sitenin sol alt köşesinde yer alan "kerkenez otu ile depresyona son" reklamını tıklayıp ürünü kredi kartı ile oturduğu yerden sipariş vermek, daha kolaydır.

"20 soruda gelecekte zengin olup olamayacağınızı görmek ister misiniz?"

"Anketi doldurup tamam butonuna tıklayın."

"Anketi doldurduğunuz için teşekkür ederiz. Sonuçlar mail adresinize gönderilecektir. Lütfen e-mail adresinizi giriniz."

5 dakika sonra şöyle bir mail gelir:

"Kesinlikle zengin olma potansiyeliniz çok yüksek. Finansal piyasalarda bire on kazandıran eğitim setimiz size bunu daha erken sağlayacaktır."

"21 soruda önceki yaşamınızda kim olduğunuzu öğrenmek ister misiniz?"

Soruları cevaplayıp geçmişte gergedan bacağı olduğunuzu görürseniz hiç sıkıntıya gerek yok. Yoga ve meditasyon merkezleri önceki yaşamınızdan bugüne sirayet eden negatif duygularınızı temizlemede yardımcı olacaktır.

Bu arada gergedan bacağı deyince aklıma geldi.

Aylak bakkal ne mi tartar?

Bacağını...

RUHUN GIDASI MÜZİK

Sabah saat sekiz gibi uyandıktan sonra eşofmanlarımı giyip evden çıktım. Bir saatlik hızlı tempolu yürüyüşten sonra gördüğüm güzel bir parka oturdum. Biraz soluklanayım, bir çay içeyim, çamların kokusunu içime çekip dinleneyim... Yeşilin bin bir tonunda ağaçlar, rengârenk çiçekler... Süs havuzundan gelen su şırıltısına karışan kuş sesleri, sanki ilahi bir enstrüman gibi geliyor kulaklarıma... Zihnim boşalıyor, gevşiyorum, hayatın bütün zorlukları bir anda önemsiz hale geliyor. Sahip olduğum imkânları, sağlığımın yerinde oluşunu düşünerek şükrediyorum zihnimden. Doğanın mükemmel tasarımı bir süre sonra yaşamın ne kadar güzel olduğu hisleri ile sanki narkoz almış gibi rahatlatıyor tüm ruhumu ve bedenimi...

Fakat az sonra hoparlörden bir şarkı duyulmaya başlıyor:

Yıllar yılı dert yolunda,
Ne ilk ne de sonuncuyum.
Kahrediyor hayat beni
Acıların kadınıyım...

O bitince CD'de bulunan sıradaki şarkı çalmaya başlıyor:

Kaç kadeh kırıldı sarhoş gönlümde,

Bir türlü kendimi avutamadım.
Kaç gece ağladım böyle gizlice,
Ne yaptımsa seni unutamadım...
Ve sonraki şarkı:
Kimini yakıp gitti
Kimini yıkıp gitti
Seni de alıp gitti
Bu şehrin geceleri...

Nevrim dönüyor... Yolda yürürken hiç ummadığı bir anda ensesine şaplak yiyen adam gibi hissediyorum kendimi. Bütün o pozitif düşünceler, bir anda yok oluyor.

Karnıma hafiften ağrılar girmeye başlıyor... Hayatımda ne kadar berbat durum varsa film şeridi gibi geçmeye başlıyor gözümün önünden. Hiç alakası yokken on yıl önce yaşadığım olumsuz bir olay tekrar zihnimde canlanıyor. Yumruğumu sıkıyorum, bağırıp çağırıp küfrediyorum hayalimde kızdığım kişilere. Olayın geçmişte kaldığı aklıma gelince şimdiki zamana geri geliyorum; ancak çok kısa sürüyor şimdiki zamanda kalmam.

Çay getiren garsonun kolundaki jilet izleri çekiyor dikkatimi... Daha fazla ruh sağlığımı bozmadan hızlıca çayı içip oradan uzaklaşıyorum.

O sırada "Herhalde dünyada hiçbir toplumun şarkılarında bizimki kadar ölüm, ayrılık, acı, azap, isyan, terk edilme, kahpe kader, zalim dünya, hain sevgili... yoktur" diye düşünüyorum. Demek ki müziğin ruhun gıdası olduğunu bilen insanımız, bozuk gıdanın insanı zehirleyeceğini henüz idrak edememiş.

Bir toplumun uygarlık seviyesinin tartışmasız en büyük göstergelerinden biri de müzik kültürüdür. Müziğin sihrini keşfetmiş olan Batı toplumu günümüzde ineklere bile klasik müzik dinleterek süt verimini iki katına çıkarmayı başarırken, dünyanın en zengin petrol yataklarına sahip Ortadoğu

toplumları ise bu arabesk kültürü yüzünden perişanlıktan ve geri kalmışlıktan kurtulamamıştır.

Arabesk kültürü ile kastettiğim şey, sadece arabesk müzik dinlemekten ibaret değildir. Arabesk kültürü acıdan, zulümden, mağduriyetten zevk alan ve bununla beslenen insan ve toplumların oluşturduğu kültürdür. Çünkü arabesk kültürü kolaycıdır. Arabesk kültüründe çalışmak, azmetmek, zorluklarla mücadele etmek, araştırmak, sorgulamak, düşünmek, incelemek, okumak yoktur. Bunun yerine salt kadercilik vardır. Çünkü suçu kadere yüklemek kolaydır. Sabahtan akşama kadar kahvede taş döşemekten başka bir işe yaramayan adam, zengin olup Mercedes'le gezme hayali kurar. Ancak bunun için yaptığı tek şey, sayısal loto oynamaktır. Oynadığı loto kuponu tutmayınca da isyan edip kadere küfretmesi, arabesk kültürünün bir göstergesidir.

Karaktersiz bir adama sadece görüntüsü için âşık olan ve ona her şeyini teslim ettikten sonra terk edilen bir kadının "nikâh masasına oturdun işte" türünden şarkılarla mendil eskitmesidir arabesk kültürü.

Okuyup iyi bir eğitim alarak, güzel bir meslek sahibi olma imkânı varken annesiyle beraber kısır günlerine gidip mahallenin kadınları ile dedikodu yaparak ömrünü geçiren ve 35 yaşından sonra zengin, yakışıklı, karizmatik, asil bir aileye sahip, beyaz atlı prensini bekleyen genç kız, arabesk kültürünün mahsulüdür.

2000'li yıllara kadar Yeşilçam filmlerinin neredeyse tamamında, zengin bir ailenin kızına âşık olan, fakir ama gururlu bir gencin çektiği acıları anlatan türde çekilmiş filmler aslında bize bu kültür ile ilgili birçok ipucu verir. Adamın ne eğitim durumu, ne aile yapısı, ne kültür seviyesi, hiçbir şey kızınkine uymadığı halde biz bu filmlerde adamı sorgulamak yerine evlenmelerine mani olan filmin kötü karakteri babaya basarız küfrü. Çünkü arabesk kültürü, günah keçisine ihtiyaç duyar.

Yaşanan zorlukların kaynağı kaderdir, fakir ailede doğmaktır, kötü kalpli sevgilidir...

Yıllarca filmlerle, şarkılarla beslenen bu kültür toplumumuzun genetik kodlarını bozmuştur ve halen bozmaya devam etmektedir.

Bir televizyon kanalını açıyorsunuz, acıklı bir müzik eşliğinde hüzünlü şiirler okuyan ve stüdyoya topladığı kadınları salya sümük ağlatan sunucu şiiri bitirir bitirmez "çok hüzünlendik, hadi biraz da neşelenelim" deyip bir oyun havası patlatıyor. Daha on saniye önce ağlamaktan gözleri kızaran o kadınlar, bu sefer göbek atmaya başlıyor. Bu sırada Fazıl Say'ın dediği gibi ekranın altından şehit haberleri geçiyor...

Başka bir kanalda stüdyoya hapishane dekoru kurulmuş. Ranzalar, üzerinde yatan mahkûmlar... Sağdan soldan soba boruları geçiyor, bir köşeden öbürüne çekilen ipin üzerinde mahkûmların donlarını sermişler dekor olsun diye. Koğuşun içinde gardiyanlar volta atıyor. Stüdyo demir parmaklıklarla çevrili. Sonra kadının biri patlatıyor acıklı bir şarkı... Parmaklıkların arkasındaki seyircilerden ağlayanlar, zırlayanlar... Kader mahkûmlarına eyvallah; ama öyle bir ambiyans yaratılıyor ki sanki hapishanelerde yatanların hiçbirisi katil, hırsız, tecavüzcü, gaspçı değil, sıradan mazbut insanlar da devlet onları sırf eziyet olsun diye oraya almış... Daha da enteresanı kitleler ekranları başında bu acı çekme törenini kendi içlerinde hissederek ve zevk alarak izliyor. Bu nasıl bir kitlesel şizofrenidir? Anlamak mümkün değil!

Osmanlı ve Selçuklu gibi büyük medeniyetler, yüzyıllar önce müziği bir tedavi aracı olarak kullanırken onların torunları olan bizler bugün kendimizi müzikle zehirliyoruz. Her yerden lağım gibi arabesk akıyor, bizlerse bu lağımı bizi hasta ettiğini bilmeden keyif alarak içiyoruz.

İnsan beyni, nöron denilen küçük sinir hücrelerinden oluşur. Nöronların çeşitli kimyasal ve elektriksel ateşlemeler

aracılığıyla birbirleriyle bağlantı oluşturdukları küçük dalları vardır. Fikirler, kavramlar, duygu ve düşünceler, hepsi bu nöron ağlarında inşa edilir ve birbirleri ile bağlantılıdır her birinin diğeri ile ilişkisi vardır.

Örneğin, aşk kavramı ve duygusu büyük bir nöron ağı içinde depolanmıştır. Ama bizler aşk kavramını diğer birçok duygu ve düşünceye de bağlarız. Bazıları aşkı seks ile ilişkilendirir, bazıları acıyla, bazıları ayrılıkla, ihanetle, öfke veya kederle.

Bir şeyi üst üste tekrarlarsanız o sinir hücreleri uzun süreli bir bağ kurar. Mesela her gün bir şeylere kızar, kahrederseniz, her gün hüsrana uğrar, acı çekersiniz. Sırf seks için birisiyle beraber olduktan sonra ona âşık olur ve terk edilirseniz nöronlarınız terk edilme, acı gibi duygular ile aşk arasında sıkı bir bağ kurar. Bu bağ ise her seferinde bobin sarar gibi güçlenir ve bu durum sizin kimliğiniz haline gelir.

İki ayrı duygu yükünü taşıyan sinir hücresi ne kadar çok birbiri ile ilişkiye girerse o kadar çok o iki duygunun esiri olursunuz.

Mesela kişi âşık olduğu partnerini düşünürken arabesk dinlediği sırada beyindeki kimyasallar aşk ile acı nöronlarını birleştirmeye başlar. Bu zihinsel süreçler, o kadar karmaşık işler ki hayatınız boyunca aşk ile mutluluğu aynı anda yaşayamaz hale gelirsiniz. Aşk, artık sizin için kaçınılmaz acı demektir. Beyniniz vücudunuzu, ilişkilerinizi, yaşam tarzınızı, hayata bakışınızı, konuşmanızı, her şeyi kontrol altında tutar.

Şunu biliyoruz ki iki sinir hücresindeki ateşlenme olmadığı veya her seferinde yarıda kesildiği zaman (mesela âşık olduğunuz kişiyi düşünürken çalan ayrılık şarkısını değiştirerek veya ortamdan uzaklaşarak) bu hücreler arasındaki bağ kopuyor. Çünkü kimyasal üretime neden olan bu düşünme süreci her yarıda kesildiğinde kimyasal destek de kesiliyor ve

sinir hücreleri uzun süreli ilişkilerden kopuyor. Bu da sizin kimliğinizin değişmesine neden oluyor. Yani artık âşık olduğunuz zaman acı çekmeye mahkûm olmak zorunda kalmıyorsunuz.

Kâinatta her şey bir ritim üzerine yaratılmıştır. Uyurken bile atan kalbimizin ritmik bir düzeni vardır. Müziğin sihirli gücü, insanı kâinatın bu ritmi ile aynı frekansa getirerek rahatlatmasıdır. Ancak bu kaliteli müzik türü ile gerçekleşir. Kaliteli bir müzik türü, kâinatın ritmini yakalamamızı sağlar, kalp atışlarını, kan basıncını, beyin dalgalarını düzenler, kas gerilimini azaltır, organizmanın koordinasyonunu geliştirir, vücut ısısını etkiler, endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırır, zaman ve mekân algımızı olumlu yönde etkiler, hafızayı ve öğrenmeyi güçlendirir. Kalitesiz bir müzik türü ise bunların tam tersi bir etkiye sahiptir.

Don Campbell, *Mozart Etkisi* isimli kitabında müzikle ilgili şu tavsiyelerde bulunuyor:

"Bir müzisyen olarak sizlere önerim mümkün olduğunca yüksek kaliteli müzikleri dinlemenizdir. Elbette yerine göre her tür müzik dinlenebilir. Ancak barok ve klasik dönem müziklerinin yansıttığı tesirler, hem beyniniz hem de psişeniz üzerinde çok olumlu etkiler oluşturmaktadır. Çünkü bu müzikler her yönüyle doğanın ve evrenin uyumunu yansıtmaktadır. Bundan dolayı da yaydıkları etkiler bilincinizi yükseltici niteliktedir. Böylesi kaliteli müzikler bestelemiş pek çok ünlü besteci vardır. Ben özellikle Bach, Vivaldi, Handel, Telemann, Scarlatti ve Mozart gibi bestecilerin eserlerini dinlemenizi öneririm. Çağımıza yakın bestecilerden Debussy ve Ravel'in eserleri de oldukça yüksek düzeyli etkiler taşımaktadır. Klasik müzik dinlemeye aşina olmayanlar, başlangıçta bunları dinlemekte güçlük çekebilir. Bu müzikleri önce arka planda çalarak işe başlayın. Zamanla alıştığınızı ve sizi çok rahatlattığını fark edeceksiniz. Bunların yanı sıra New Age türü müziklerin

bazıları da oldukça rahatlatıcı etkiler taşımaktadır. Zamanla hangi müziklerin, size de ne gibi etkiler meydana getirdiğini kendi kendinize deneyerek anlayabilirsiniz. Müziği kendi ruh halinizi değiştirmek ve kontrol etmek için kasıtlı olarak kullanmaya başladığınızda sizin için çok yararlı bir araç haline dönüşebilir. Son notum anne babalara... İçinde yaşadığımız ortamda biraz zor olsa da ne olur çocuklarınızı kaliteli müzik dinlemeye alıştırmak için elinizden geleni yapın. Çünkü bu, onların gelecekteki yaşamlarını çok olumlu yönde etkileyecektir. Özellikle bebek yaşlarda çocuğu olanlar, doğduğu andan itibaren bebeklerinin odasında klasik müzik çalabilirler. Hamile anneler ise daha doğmadan bebeklerine klasik müzik dinletmeye başlayabilirler. Çünkü bebekler anne karnında dört buçuk aylık olunca duyabilmeye başlarlar."

POZİTİF ENERJİ ŞEVSİ

Bu kitabı yazmaya başladığımda tabii ki değinmek istediğim belli başlı konular vardı. Ancak bazı bölümleri yazarken gündelik hayatımda spontane gelişen olaylar bana ışık tuttu ve bir yere not alıp ilk fırsatta o konuyla ilgili bir şeyler karalamaya çalıştım.

Bir akrabamın üniversiteyi yeni kazanmış kızı müjde vermek için telefon açtı:

X: "Hocam nasılsınız?"

M: "Teşekkür ederim canım, sen nasılsın?"

X: "Hocam, A üniversitesinin B bölümünü kazandım. C şehrinin D ilçesinde. Dün gittik kaydımı yaptırdık."

M: "Ooo... Hayırlı uğurlu olsun. Tebrik ederim. Nasıl, beğendin mi bari, ortam iyi mi?

X: Hocam küçük bir ilçe; ama harika bir yer anlatamam. İnsanları mükemmel, bildiğiniz gibi değil. Daha otobüsten iner inmez herkes yardımcı oldu. Eşyalarımı taşıdılar, ev ayarlamaya çalıştılar. O kadar yardımsever insanlar ki. Bir amca yer bulamazsan gelir bizde kalırsın dedi. Başka biri ise burada sıkıntı çekmezsin paran biterse gelir, iki saat fındık toplarsın 60 lira alırsın dedi... (Daha bir sürü iyiliksever insandan gelen teklif!) Çok beğendim çok!

Üniversite öğrencileri genelde gittikleri şehri ilk zamanlarda pek sevemezler. 18-19 yaşlarındaki bir çocuk, ilk defa bulunduğu şehirden, ailesinden, arkadaşlarından ayrılıp farklı bir ortama girdiği için yeni bir şehir ne kadar güzel olursa ilk aylarda abandone olur, uyum sağlayamaz ve şikâyet eder. Kızın bu kadar çabuk uyum sağlaması ve sevmesi biraz garibime gitmişti. Bir an "herhalde artık ben yaşlanmaya başladım ve bizim dönemimiz geçti" diye geçirdim içimden.

Hayır, her şey bir tarafa da fındık işinde çalışan tanıdıklarım var. Sabah sekizden akşam altıya fındık yolmaktan insanların iflahı kesiliyor, en iyisi 40 lira alıyor. İki saate 60 lira? Her şey bu kadar güzel olamaz bence; ama ne diyeceksin? Çocuğun motivasyonunu bozmayalım.

M: "Vallahi hayırlı olsun. Sevindim senin adına. Beğenmen güzel."

X: "Evet hocam, çok beğendim. Sağ olun, teşekkür ederim. Var mı bir isteğiniz?"

M: "Ben teşekkür ederim. Babana selam söyle. Görüşürüz."

On beş gün sonra...

Telefonum çaldı, son derece morali bozuk bir ses, hal hatır girizgâhından sonra asıl konuya girdi:

X: "Hocam burası çok kötü bir yer ya...

M: "Hayırdır yahu, ne oldu?"

X: "Ya hocam, hep sapık doluymuş burası. Dışarıdan insana benziyorlar; ama niyetleri farklıymış. Çok ahlaksız bir ortam. Bizim İstanbul'dan fazla alkol tüketiliyor burada. Kadını da erkeği de aynı. Moralim çok bozuk vallahi. Başımıza neler geldi anlatamam...

Valla başına ne geldi bilmem ama "her gördüğü sakallıya dede denmeyeceğini öğrenmiştir herhalde" diye geçirdim içimden. Sonra biraz teselli ve tavsiyeden sonra konuşmayı sonlandırdık.

Her fırsatta pozitif düşüncenin önemini vurgulayan

kişisel gelişim nasihatlerini kendilerine düstur edinmiş insanlar, zaman zaman pozitif olmak ile Polyannacılığı birbirine karıştırır.

Pozitif felsefe, aslında incir çekirdeğini doldurmayacak meseleler için hayatı kendilerine zehir eden ve negatif düşünceyi alışkanlık haline getirmiş insanlar için doğmuştur. Pozitif düşünce iyidir, güzeldir, hoştur, faydalıdır. Ancak pozitif düşünmek, hayatın gerçeklerini görmezden gelip aptalca mutluluk oyunları oynamak demek değildir; çünkü bunun bazen çok daha ağır sonuçları olabilmektedir. Mesela Polyannacılığa kendini çok fazla kaptırmış insanın sürekli bilinçaltına iterek görmezden geldiği duyguların birikmesi, ileride ciddi patlamalara ve psikolojik hasara neden olabilmektedir. Bu işin psikolojik boyutudur. Bir de görmezden gelinen reel (dünyevi) sorunların daha da büyüyerek artması diğer bir konudur.

Aşırı Polyannacılık sadece insanların değil bazen toplumların da bir davranış biçimi olabilmektedir. Mesela bugün Yunanistan ekonomisinin çökmesi ve bunun sonucunda meydana gelen domino etkisinin tüm Avrupa ülkelerini etkilemesi ve Avrupa Birliği'nin neredeyse dağılma sürecine girmesi Yunan halkı ve hükümetinin yıllarca Polyannacılık oynamasının bir sonucudur.

Tembelliğe ve rahata alışmış Yunan devleti, 20. yüzyılda defalarca ekonomik krizin eşiğine gelmiş ancak AB ülkelerinden aldıkları borç ve hibelerle bu sorunları hep ertelemişti. Bütün bunlar yetmezmiş gibi halk çalışmadan, üretmeden yaşamaya o kadar çok alışmıştı ki işe vaktinde gelen veya bilgisayar kullanmayı bilen devlet memurlarına ekstra ücret ödeyecek kadar abartmışlardı işi: Birçok devlet dairesinde mesai 10.00'da başlıyor, 14.00'da bitiyor, bir bakan Obama'dan bile daha fazla maaş alıyordu. Ekonominin kötüye gidişinden kimse bahsetmiyor, Amerika'daki kredi derecelendirme

kuruluşlarına Yunanistan'ın kredi notunu düşürmemeleri için rüşvet verildiği söylentilerine kimse kulak asmıyordu.

Bu aşırı Polyannacılık, Yunanistan'a çok pahalıya patladı. Emekli maaşlarını bile ödeyemez duruma düştü, adaları satışa çıkardı. Yüzlerce insan, ekonomik kriz yüzünden intihar etti. Onbinlerce insan, evsiz ve işsiz kaldı, halk sokaklara döküldü. Afrika'dan kaçan mülteciler bile Yunanistan'ı tercih etmez oldu. Bugün bile Avrupa Birliği liderleri her hafta toplanıp sabahlara kadar Yunanistan'ı ve dolayısıyla kendilerine sıçrayacak pisliği nasıl temizleriz diye kara kara düşünüyorlar...

Ve Yunanistan'ın bu durumu ile ilgili bir bakanımızın güzel bir tespiti:

"Mutluluk oyunu, sonra çok kötü vuruyor."

SECRET'İN SIRRI ÇÖZÜLDÜ

Dünyanın en çok satan kişisel gelişim kitabını okuduğumda ne yalan söyleyeyim çok etkilendim, hatta sarsıldım. Kişisel gelişimde çığır açan bir kitaptı *SECRET*. Kişisel gelişimle ilgili her şeyi, tüm öğretileri bir kenara bıraktırıp hayatın tek sırrının pozitif düşünmede olduğunu anlatan bir felsefi akım oldu adeta.

Öyle yapılması gereken ödevler, egzersizler, farkındalık yolculukları gibi eksantrik şeylerden kurtarıyor insanı. Yapmanız gereken tek şey, olumlu düşünmek ve gerisini evrene bırakmak. Herhalde dünyada, hakkında en çok kitap yazılan kitaptır *Secret*! Sırf Türkiye'de bile eşeğin kulağına su kaçırırcasına *Secret*'tan esinlenen veya abuk sabuk temellere dayandırmaya çalışarak *Secret*'ı eleştiren en az yüz kitap görmüşümdür. Yazarı bile belli olmayan otuz, kırk sayfalık *Secret* türevi kitaplar dağıtıldı bir ara gazetelerde. Otuz sayfanın yirmisi resimden oluşan, araba resmi, ev resmi, güzel kadın resmi... Duvarına as ve evrene mesaj yolla, dileğin gerçekleşsin.

Eski Türk filmlerinde inşaat işçilerinin kaldığı yerlerde ve hapishanelerde çıplak kadın resimleri olurdu. Türk zekâsı kardeşim, 70'li yıllarda çözmüş *Secret*'i.

Eleştiren kitaplar daha bir komedi. Eee, pozitif düşündüm, niye olmadı? Yahu bunlar kapitalist sistemin, Siyonistlerin, Marksizmin oyunları. Kader inancını hiçe sayıyorlar. Misyonerlik yapılıyor. Gâvur bunlar. Masonların, illuminatinin oyunu. Afrika'daki insanlar açlığı, fakirliği mi istiyor sanki, gibi şizofrenik çağrışımlar...

Peki, gerçekten *Secret* diye bir şey var mı? (Yani pozitif düşüncenin realiteye etkisi...)

En ufak bir şüphem yok...

Düşüncenin gerçek dünya ve insanın kendisi üzerindeki etkisi nasıl inkâr edilebilir? Bununla ilgili elimizdeki birçok veri, (deneyler, araştırmalar, dini metinler...) düşüncenin insan ve dünya üzerinde yadsınamaz bir etkisi olduğunu söylüyor.

Bu konu ile ilgili olarak uzun analizlere girmenin sıkıcı olacağını ve zaten okuyucuların büyük çoğunluğunun bu konu ile ilgili bilgilere aşina olduğunu düşünerek çok fazla irdelemeye gerek duymuyorum. Yine de birkaç örnek vermeden geçemeyeceğim.

Öncelikle şunu söylemeliyim ki *Secret*'ın (pozitif düşüncenin) iki türlü etkisi var. Birisi insan ruhu ve organizması üzerine olan etkisi, diğeri ise düşüncelerin fiziksel dünyaya olan etkisi.

Organizma üzerindeki etki ile ilgili olarak daha önce işlediğimiz plasebo fenomeni, bu realite ile ilgili birçok şeyi açıklıyor.

Bir de "KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN KEHANET" diye bir şey vardır.

Peki, nedir bu kendini gerçekleştiren kehanet?

"Bir adama kırk gün deli dersen, deli olur" atasözünün bilimsel açıklamasıdır.

Küçük bir çocuksunuz, bilmediğiniz bir yerdesiniz. Akşam olmuş, eve dönmeniz lazım ama yol çok uzak veya

bulunduğunuz yeri bilmiyorsunuz. Acele eve gitmeniz lazım. Derin bir telaş ve korku içindesiniz. Sanki anneniz veya babanız geç kaldığınız için size çok kızacak. Veya birkaç saat içinde yapmanız gereken çok önemli bir iş var. Mesela son sınıftasınız ve geçmeniz gereken sınava dakikalar var; ama siz sınava hazırlanamadığınız gibi bir de geç kaldınız. Hızlı bir şekilde gitmeniz gereken yere koşarken bir şekilde kaza geçiriyor veya ayağınız takılıp düşüyorsunuz. Bacağınız kırılıyor.

Rüya gördüğünüzün farkına vararak kan ter içinde uyanıyorsunuz. Aradan birkaç gün geçiyor ve gerçekten yolda yürürken ayağınız takılıp düşüyor ve ayağınızı kırıyorsunuz.

Birçokları böyle bir durumun açıklamasını metafizik fenomenlerle yapar. Ancak burada metafizik bir durum yoktur. Rüyanızın çıkmış olması, sizin derin bir kişiliğe sahip olduğunuzu veya erdiğinizi göstermez. Olayın tek bir açıklaması vardır: Kendini gerçekleştiren kehanet.

Bilindiği gibi insan zihni bilinç ve bilinçaltı olmak üzere iki sistemden oluşur. Bilinçaltı farkında olmadığımız duygularımız, korkularımız, rüyalarımız, derinlerde fırtınaların koptuğu yerdir.

Bilinçaltının bir özelliği vardır. Kendisi ile çelişmeyi pek sevmez. Yani rüyasında ayağının kırıldığını gören bir insanın birkaç gün sonra yolda düşerek ayağını kırması, bilinçaltının bu özelliğinin bir azizliğidir. (Ancak bunun her zaman böyle olacağı çıkarımı yapılmamalıdır. Bu tür olaylar karmaşık, birden çok faktörün bir arada bulunduğu ve bu şekilde değerlendirilmesi gereken durumlardır.)

Bilinçaltı, kendini gerçekleştirmeyi sever. Yolda yürürken kendisinin kontrolü altında olan otonom sinir sistemine bir sinyal gönderir. Beyinde oluşan bu sinyal yürüyüş sırasında sağ ayağa giden ritmik sinyalin teklemesine neden olur. Ayak kayar, kişi düşer. Fakat bu sistem o kadar karmaşıktır ki düşerken bile sinyal gelir beyinden.

Mesela düşüş sırasında bilinçaltı yeni bir sinyal oluşturur. Kendisini gerçekleştirmek isteyen bilinçaltı, ayağın kırılabilmesi için kaldırımın sert köşesine gelmesini gerektiğini bilir. Ama bunu bilince kabul ettirebilmesi için sinyali kamufle ederek göndermesi gerekir. Bilinçaltına şöyle der: "Düşüyorsun, ayağını şu pozisyona ayarlayarak kendini koruyabilirsin." Bilinç o kadar kısa süre içinde ve o panik halinde sorgulama, analiz etme, yorumlama yeteneğine sahip değildir. Dolayısıyla refleksif hareket ederek bilinçaltının sözünü dinler. Ve tam da bilinçaltının emrettiği gibi ayağı kıracak pozisyonda organizmanın düşüşü gerçekleştirir. Bu sinyalizasyon süreci saniyenin onda biri gibi bir süre içinde gerçekleşir.

Bilinçaltı, kendini gerçekleştirmiş ve derin bir rahatlama sürecine girmiştir. Peki, bilinçaltı neden bunu yapar? Önümüzdeki ay yapılacak olan ÖSS'de ortaya çıkabilecek bir başarısızlığı kamufle edebilmek için olabilir mesela. Çünkü ayağın kırılması güzel bir mazeret olup, ÖSS gibi hayati bir sınavı geçememekten daha az acı vericidir.

Peki, gelelim düşüncelerin fiziksel (kendi dışımızdaki) dünyaya olan etkilerine...

Bu konuyla ilgili araştırma yapan bilim insanları "Rasgele Sayı Üreticisi" denilen bir makine icat etmişler. Bu rasgele sayı üreticisi, kumarhanelerdeki kollu makinelere benzer türden bir alet. Kolu çevirdiğiniz zaman sadece 0 ve 1 rakamlarından oluşan mekanik sayı dizileri geliyor ekrana. Elli adet 0, elli adet de 1 var. Yani kol çevrildiği zaman yaklaşık elli tane 0 ve elli tane 1 geliyor ekrana. Tabi bazen birkaç eksik, fazla ile birbirini geçebiliyor. Yani kırk sekiz tane 0, elli iki tane 1 gibi. Diyelim ki yetmiş defa kolu çevirdiniz ve çıkan 0 ve 1'leri toplayıp ortalamasını aldınız. Çıkan sonuç, yüzde kırk sekizin altına düşmüyor.

Biraz daha açık anlatmak gerekirse rasgele sayı üreticileri aynı anda yüz tane bozuk parayı havaya atan ve kaç tanesinin

yazı, kaç tanesinin tura geldiğini hesaplayan makineler gibidir. Matematiksel olarak elli tura ve elli yazı gelir.

Yapılan deneylerde de herhangi bir gözlemci olmaksızın bu makineler çalıştırıldığında matematiksel olan yüzde elli-elli olasılığına yakın sonuçlar elde ediliyor. Ancak birkaç kişiden oluşan bir grup gözlemciyi makinenin karşısına geçiriyor ve bunlara örneğin 1 rakamının daha fazla geldiğini hayal ve niyet etmelerini telkin ediyorlar. Defalarca tekrarlanan bu deneylerde gerçekten gözlemcilerin 0'ı niyet ettiklerinde daha çok 0 ve 1'i niyet ettiklerinde daha çok 1 geldiği gözlemleniyor.

Birçoğumuz tavla oynamayı biliriz. Hiç tavlada moraliniz çok bozuk olduğu bir anda kazandığınız oldu mu? Olduysa bile eminim bu, kazandığınız oyunlar içinde yüzde bir bile değildir. Pozitif düşüncenin zara olan etkisi geldi aklınıza değil mi?

Kim bilir, kaç kere yaşadınız... O an zihninizden saniyenin binde biri oranında küçük bir anda 6-6 atmak aklınızdan geçti ve gerçekten 6-6 geldi. Bir sonraki el 5-5 lazım ve 5-5. Basit bir olasılık hesabı yapıldığı zaman 6-6 atma olasılığı, 36'da 1'dir. Ancak ikinci seferde de beklenilen çifti atma olasılığı hesaplandığı zaman ortaya astronomik rakamlar çıkıyor. Hele bir oyunda art arda birkaç defa istenilen zarların gelmesi olasılığı, resmen bir matematiksel kaos.

Peki, iyi de pozitif düşünce ile bu iş oluyorsa her el istediğimiz zarın gelmesi gerekmez mi?

Evet, doğru.

Ancak bu konu bizim anladığımız anlamdaki pozitif düşünceden biraz daha karmaşıktır. İşte *Secret* kitabındaki püf nokta, aslında burada. Zarı atmadan önce öyle derin bir ruh hali içine girersiniz ki (tabi, bu tamamıyla sizin kontrolünüzde olan bir şey değildir) sanki bir an, bu dünyadan kopar, başka bir paralel evrene gidersiniz. Zaman kavramını

yitirirsiniz. Mekân kavramını yitirirsiniz. O an, öyle kısa bir andır ki zarın ne geleceği bir anda önemini yitirir. Yitirir ama ne geleceğini de hissedersiniz, zarla bir olursunuz.

İşte işin sırrı bu bilinç seviyesindedir. Hz. Mevlana'nın "İKİ DÜNYA DA YOK OLDU, GİTTİ BENDE" diye tarif ettiği bir bilinç seviyesidir.

Secret kitabını eleştirenlerin en büyük yanılgısı da tam bu noktadadır. Onlar pozitif düşünce ile asla düşeş gelemeyeceğini savunur. *Secret*'çılar ise pozitif düşünce ile tüm hayallerin gerçekleşeceğini, hiçbir şeyin imkânsız olmadığını...

Her iki görüşte de eksik ve yanlışlar vardır. Ne pozitif düşüncenin realiteye etkisini yok sayabiliriz. Ne de salt pozitif düşünceyle her şeyi değiştirebilecek gücümüz olduğunu kabul edebiliriz.

İşin sırrı Mevlana düzeyinde bir bilinç seviyesine girebilmektir. Ama ne yazık ki bu sıradan insanlar için her zaman mümkün olabilen bir durum değildir. Bu bilinç seviyesine ulaşmak da insanın elinde olan bir durum değildir. Bu, bir toplumsal tekâmül sürecidir.

Şöyle ki iki bin yıl öncesinde insanlar kâinatın sadece dünyadan ibaret olduğunu sanıyordu. Gezegenlerden, galaksilerden, paralel evrenlerden oluşan bir kâinat kavramını anlayabilecek bir bilinç seviyesine sahip değillerdi. İnsanoğlunun bu kavramları anlayıp yorumlayabilecek bilinç seviyesine ulaşması ancak geçtiğimiz yüzyılın başlarında gerçekleşebildi.

Yüz yıl önceki insanlar da günümüzde sahip olduğumuz cep telefonu, internet gibi icatları, kuantum fiziği gibi kavramları tasavvur edecek bilinç seviyesine sahip değildi. Onlara bunlardan bahsetseniz sizinle dalga geçerler veya deli olduğunuzu düşünürlerdi.

Günümüz dünyasının insanları olan bizler ise her ne kadar kuantum fiziğini, yani kâinattaki her şeyin enerjiden, düşünceden oluştuğu teoremini anlasak da bu enerjiyi

kontrol edebilecek bilinç seviyesine henüz ulaşabilmiş değiliz.

Kim bilir belki yakın bir gelecekte insanların birbirlerini öldürmediği, savaşların olmadığı, suç kavramının, hâkimlik, askerlik, polislik gibi mesleklerin sadece tarih kitaplarında yer aldığı bir dünya yaratabilirsek; işte o zaman hepimiz birer Mevlana olur ve düşüncelerimizle evrenler yaratabilecek bir bilinç seviyesine ulaşabiliriz.

Mevlana Celaleddin Rumi
Bugün Ahmet benim,
Ama dünkü Ahmet değil.
Bugün Anka benim,
Ama yemle beslenen kuşcağız değil.
Enelhak kadehiyle
Bir yudum içen sızdı
Tanrılık şarabından.
Şişelerle, küplerle içtim ben, sızmadım,
Ben, sultanların aradığı sultan.

Ben saf aynayım,
Sırrım dökülmemiş, paslanmamışım.
Ben kin dolu bir gönül değilim,
Turi Sinânın gönlüyüm ben.

Üzüm sarhoşluğu değil benim sarhoşluğum,
Benim sarhoşluğumun sonu yok.
Tarhana çorbası içmem ben,
Can yemeği yerim,
İçerim can şerbeti.

Gönlü saf sûfiyim ben,
Benim tekkem âlem,
Medresem dünya benim.
Değilim abalı sûfilerden.

İster yakarış eri ol sen,
Meyhane eri istersen,
Bundan sanki ne çıkar?
Yok Cumartesiymiş, yok Cumaymış,
Bence ne farkı var?

Gerçeğin tadını alan er
Ne altına aldırış eder,
Ne kalendar tacına bakar.
Ne tasası vardır, ne kini.

AZA KANAAT ETMEYEN ÇOĞU HİÇ BULAMAZ

Bence birçok kimse bu sözü yanlış anlamakta ve yanlış yorumlamaktadır. Aza kanaat, kadere boyun eğip teslim olmak ve elindeki ile bir ömür mutlu olmaya çalışmak demek değildir. Her zaman en mükemmeli aramayı, az ile yetinmeyip daha yükseklere bakmayı öğütleyen bilindik öğretilerin aksine; **aza kanaat etmek, çoğu bulmak için az olanı bir araç veya basamak olarak kullanmak** demektir.

İstanbul'da bir otelde sekiz yıldan beri müdür olarak çalışan bir arkadaşım, patronu ile aralarında geçen bir münakaşadan sonra işten ayrılmış ve kendine iş aramaya başlamıştı. Çalıştığı dönemde otelin personel lojmanında kaldığı ve oradan da ayrılmak zorunda olduğu için kendisine benim yanımda kalabileceğini söylemiştim. Birkaç ay geçmiş ama istediği işi bir türlü bulamamıştı. Önceki çalıştığı yerde az bulduğu ve sürekli şikâyet ettiği halde iki bin lira civarında maaş alırken iş başvurusu yaptığı yerler kriz nedeniyle bin beş yüz liradan fazla vermiyorlardı. Aradan aylar geçmesine rağmen istediği maaştaki işi bulamaması, hem maddi hem de manevi açıdan

kendisini ciddi anlamda sıkıntıya sokmuştu. İki bin lira limitine o kadar şartlanmıştı ki onun altında bir rakama çalışmaktansa açlıktan ölmeyi tercih edecek kadar gurur meselesi yapmıştı. Geceleri uykusundan uyanıp sigara yakıyor, saatlerce kara kara düşünüyordu. Arkadaşımın yaşadığı bunalımı gördükçe bende üzülüyor, bir şeyler yapamadığım için kendime, bulduğu işlere maaşı az gördüğü için burun kıvırmasından dolayı da ona kızıyordum.

Çocukluğumda dedemin mermer fabrikası vardı. Yaz tatillerinde ailem tarafından sokaklarda köpek taşlayıp serseri olmayayım diye zorunlu olarak orada çalıştırılırdım. Her ne kadar dedem doğru dürüst para vermese de iyi kötü harçlığımı da çıkarırdım bu arada. O dönemlerde İstanbul, Ankara gibi büyükşehirlere mal satardık. Mal almaya gelen müteahhitler ve fabrikatörler etrafı gezer, makineleri inceleyerek nasıl üretim yaptığımızı görmek isterlerdi. Bu sırada fabrikada bazı işçilerin ne kadar sebatkâr ve cefakârca çalıştığını gören bu ziyaretçiler, bazen o işçilere iki katı maaş ve prim teklif eder ve bizim işçileri kendi fabrikalarına transfer ederlerdi. Birçok zaman fabrika sahibinin torunu olduğumu bilmeyen bu iş adamları bana da teklifte bulunur ama durumu öğrenince özür dilerlerdi.

Yaşıtım olan bütün arkadaşlarım sokaklarda top oynarken, sabahın köründe küfür ede ede gittiğim o fabrika, bana çok şey öğretmişti aslında. Bunlardan en önemlisi de aza kanaat ederek insanın nasıl yükselebileceğiydi.

Bir akşam yine arkadaşımla dertleşirken çocukluğumda yaşadığım bu anılarımı kendisi ile paylaştım. İyi kötü demeden bir işe girmesinin faydalı olacağından ve bu şekilde girdiği işin, ilerleyen günlerde önüne daha güzel fırsatlar çıkarmasına vesile olabileceğinden, aksi takdirde oturduğu yerden insanın mükemmeli yakalamasının her zaman mümkün olmayacağından vb. uzun uzun bahsederek kendimce nasihatlerde

bulundum. Söylediklerim pek hoşuna gitmese de mantıklı gelmişti. Ertesi gün ücretini düşük bulduğu o işlerden birinde resepsiyon görevlisi olarak başladı. Tıpkı benim çocukluğumda olduğu gibi her sabah küfrederek işe gidip geliyordu.

Aradan birkaç hafta geçmişti ki akşamüzeri telefonum çaldı. Telefonda bizimki:

"Dostum Emirgan sahilindeyim. Gel sana boğazda bir balık rakı ısmarlayayım.

Bir taksiye atlayıp Emirgan'a gittim. Boğazda lüks bir lokantaya oturduk. Bir ufak rakı ile beraber siparişleri verdikten sonra sordum:

- "Oğlum maaşı yeni aldın herhalde, ne gerek vardı? Şöyle ucuz yollu bir yerlerde takılırdık."

"Yok yahu ne maaşı. Sorma ne oldu? Bizim otelin müdürü üç gün önce işten çıkmıştı. Adamla çok iyi anlaşıyorduk. Onun gitmesi moralimi çok bozmuştu, sana söylemedim. Bu sabah işe giderken telefonum çaldı. Bir baktım bizim işten ayrılan müdür. Bir hemşerisinin yeni açılan 5 yıldızlı otelinde işe başlamış. Yanına da yardımcı idareci lazımmış. Bana, "hemen o otelden ayrıl, gel, yanımda başla" dedi. İlk önce tereddüt ettim. Tam buraya alışmışken yeni bir işe başlamak nasıl olur diye düşündüm. Üstelik maaş ne olacaktı?

Ama adam çağırıyorsa bir bildiği vardır. Daha az para verecek hali yok herhalde, dedim kendi kendime. Neyse hesabı kestim, gittim yanına. Hacı, tam üç bin lira maaş artı bahşiş, bahşiş de öyle beş on değil ha! Tur satışları ile beraber, adam başı aylık bin beş yüz lira civarı düşüyormuş. Bir de gece vardiyasına yazdılar beni. Gündüzleri zor uyanıyorum ya biliyorsun. Gece on bir, sabah sekiz. Paranın güzelliğine bak be! Vallahi tam aradığım işi buldum ha! Yahu iyi ki senin lafını dinleyip şu otele başlamışım; yoksa böyle bir işi kırk sene geçse bulamazdım...

- "Birader, o zaman şu rakıyı 70'lik yapalım biz."

ÇANAKTA BALIN OLSUN, ARI BAĞDAT'TAN GELİR

Kişisel gelişim sektörünün en büyük vaatlerinden biri insanları kısa sürede zenginliğe ve refaha kavuşturmaktır. Kısa yoldan zengin olma ve kolay para tutkusu, tarih boyu insanoğlunun en büyük zaafı olageldiğinden bu vaatler hep ilgi çekmiştir. Çalışmadan, ter akıtmadan, emek sarf etmeden kimsenin bilmediği sırları ve teknikleri öğreteceğini iddia eden safsatalar, bu yüzden hep prim yapmıştır.

2000'lere kadar kişisel gelişim öğretileri her ne kadar kabak tadı vermiş olsa da en azından bir akıl mantık bütünlüğü içindeydi. Başarıyı yakalamak için azmin öneminden, bir alanda uzmanlaşıp kişinin kendini o alanda geliştirerek bir yerlere gelebileceğinden, insanın yeterlilik ve sınırlılıklarını belirleyerek bildiği işleri yapmasından vb. bahsederdi. Şimdikilerin ise hiç iğrapta mahalli yok. Pozitif ol, kuantum düşün, evrene enerjiyi sağlam yolla; tamamdır. Bu yeni jenerasyon kişisel gelişim öğretilerinin en büyük müşteri kitlesinin kadınlar ve özellikle ev kadınları olmasının altında yatan sebep de bu olsa gerek. Çünkü istisnalar kaideyi bozmamakla beraber bir

ev kadınının hareket sahası, bir erkekle aynı değildir. Sınırları ve yapabilecekleri şeyler bellidir. İmkânları kısıtlıdır. Dışarı çıkıp kendi kafasına göre ticarete atılamaz, herhangi bir mesleki girişimde bulunması daha zordur. Bu nedenle salt düşünce ile krallıklar kurabileceği fikrinden daha cazip bir şey yoktur kendisi için.

Eskiden başarının olmazsa olması, uzmanlaşmaktı. Günümüzde artık uzmanlaşmak da yeterli olmuyor, uzmanlar içinde en iyiler arasında yer almak zorundasınız. Bana göre bunu sağlamanın en iyi yollarından biri, kişinin en iyi bildiği işi yapmasıdır. Sürekli meslek değiştiren veya farklı sektörlere atlayarak bir şeyler yakalamaya çalışan insanların girişimlerinin hep hüsranla sonuçlanmasının sebebi, o alanda yeterince uzmanlığının olmamasıdır. Uzmanlıktan kasıt, sadece doktorluk, mühendislik veya şirket CEO'luğu gibi toplum tarafından seçkin addedilen (!) mesleklerden ibaret değildir. Bir manavın, bakkalın, kasabın dahi kendisini uzmanlaştırarak ciddi başarılar yakalayabilme şansı vardır.

İstanbul Bağcılar'da ızgarada tavuk kanadı yapan bir lokanta var. Alt tarafı kanat ızgara işte; ama o lokantaya her gün Sapanca'dan, Tekirdağ'dan insanlar kanat ızgara yemeğe gelir. Bakırköy'de tanıdığım bir kasaba ise Kartal'dan et almaya gelen insanlar olduğunu biliyorum. Yine İstanbul'un tanınmış kasaplarından Cüneyt Asan, katıldığı televizyon programlarında et doğrama ve et yemeği tariflerini o kadar mükemmel bir görsel şölen içinde gerçekleştiriyordu ki tüm ülkede birçok insanın sempatisini topladı.

Sahip olduğu işletmeye Türkiye'nin dört bir yanından siparişler gelmektedir.

Fakir bir aileden gelen, kasapta çırak olarak işe giren ve daha sonra çalıştığı kasabı satın alarak ticaret hayatına atılan Cüneyt Asan'ın bugün Avrupa ülkeleri de dahil olmak üzere İstanbul'un en seçkin semtlerinde birçok et mağazası,

restoranı ve et üretme çiftliği bulunmaktadır. Yakın zaman içinde de bir et akademisi kurmayı planlamakta ve bu konuda çalışmalar yapmaktadır.

Hayal ettiğimiz zenginliği bir türlü elde edememizin sebebi komplekslerimiz yüzünden Pavlov'un deneyi misali koşullanmış düşüncelerimiz ve hareket tarzımızdır. Hepimiz zengin olmayı hayal etmişizdir; ama herhalde şu satırları okuyan pek çok kimse kasaplık yaparak zengin olunabileceğini aklından geçirmemiştir.

Bizler milli piyango bileti almadan piyangodan para çıkma hayalleri ile kendini avutan, Hint fakirlerine bile rahmet okutturacak kadar mistisizmin nirvanasına ulaşmış insanlarız. Toplumumuzun genetik kodlarına yerleşmiş olan bu kolaycılığı izlediğimizde "gâvur yapıyor kardeşim" dediğimiz yabancı filmlerle kendi sinema filmlerimizi kıyasladığımızda bile rahatça görebiliriz. Yabancı filmlerdeki zengin olma senaryolarını incelediğimizde son derece çetin yollardan geçen, zorluklarla mücadele ederek insanüstü gayret sarf eden insan figürü karşımıza çıkar. Son zamanlarda yapılanları saymazsak bizim filmlerimizde zengin olan adam zenginliğini, ya dedesinden kalan mirasa, ya varlıklı bir fabrikatör kızını tavlayarak yaptığı evliliğe, ya ganyan kuponu tutturmaya, ya da tarla sürerken sabana takılan bir küp altına borçludur. Konuyu sinema eleştirisi boyutuna taşıyarak herkesin bildiği şeyleri tekrar etmek istemem; ama bazı şeyleri anlatabilmek için bazı tekrarlar kaçınılmaz oluyor. *Prison Break* dizisini birçoğumuz izlemiş veya en azından duymuşuzdur. Konu basit "Hapishaneden Kaçış" ancak o kadar mükemmel kurgulanmış, o kadar zeki bir senaryo yazılmış ki dizideki oyuncunun aylar süren hazırlık ve planlamalarla hapishaneden kaçması, bizim için atomu parçalamaktan veya Mars'a gitmekten daha zor.

Yine sinema tarihinin en iyi filmi olarak tescillenen *Esaretin Bedeli*'nde (The Shawshank Redemption, 1994)

haksız yere hapse düşen bir adamın on yıl süren hapisten kaçma mücadelesi ve yaşadıkları anlatılıyordu. Peki, bizde aynı konu üzerine çekilmiş filmlerdeki kaçma sahnesi nasıldır? Adamın ziyarete gelen yakını, getirdiği bir tepsi böreğin altına bir çarşaf gizler, mahkûm o çarşafı giyerek kadın kılığında sıvışır, içeride ölen bir mahkûmun cesedini saklarlar bizimki tabuta ölü kılığında girer veya en iyi ihtimalle hiçbir zekâ pırıltısının olmadığı bir senaryo ile tünel kazılarak tüyülür.

Konu uzmanlaşma noktasından buralara geldi. Uzmanlaşmanın önemini vurguluyorduk. Başarılı olmak için illa kişinin alanında uzmanlaşması gerekli. Herhangi bir alanda uzmanlaşabileceğiniz bir yeteneğiniz veya bilgi birikiminiz yok mu? Birçoğunun yaptığını yapın. Kişisel gelişim uzmanı olun!

FARKINDALIĞI YÜKSEK İNSANLARDAN SANAL ÂLEM YORUMLARI

Bu kitabın yazılışı sırasında gerek görüşlerine başvurduğum dostlarımın düşüncelerini, gerekse bu konuyla ilgili sanal âlemde insanların neler düşündüğünü ve söylediğini bir kenara not aldım. Her ne kadar bu yorumların tamamına katıldığımı söyleyemesem de hoşuma gittiği için okuyucuyla paylaşmaya karar verdim. İki tanınmış ismin dışında yorumların birçoğunun kime ait olduğunu tam olarak tespit edemediğim ve burada isimlerini zikredemediğim için aflarına sığınıyorum.

"Hayatımda hiç kişisel gelişim kitabı okumadım, çünkü basma kalıp kafayla bir şey olmaz."

(Mirgün Cabas – Uludağ Sözlük)

"Bu kitaplar 300 sayfadır, aslında içinde tek cümle vardır. Yazar, "Ben bu cümlenin etrafına bir kitap yazayım" diye oturup yazıyor, başarılı olan bir tek kişi oluyor: Bu kitabın yazarı, buradan para kazanıyor. Geri kalan herkes daha da kendilerini kötü hissediyorlar. Ben bunlara Has Secret diyorum."

(Cem Mumcu – Uludağ Sözlük)

"Her şeyin sana bağlı olduğunu 400 sayfada anlatan ve bazı insanların hayatına umut ışığı olan tuhaf kitaplar…

(Uludağ Sözlük)

"Toplum içinde okunmaması gereken kitaplardır. Eğer okursanız çevre tarafından pek kaale alınmazsınız çünkü onlarla iyi ilişkilerde bulunabilmek için okunur bu kitaplar."

(Uludağ Sözlük)

"İyi seçilmiş üç kitaptan sonrasını okumanın gereksiz olduğu kitaplardır, zira sonrası sürekli kendini tekrar eder."

(Uludağ Sözlük)

"En nihayetinde kişiye "her şey sende biter evlat, her şey senin içinde" mesajı verince ben niye bu kadar para verdim bu kitaba? diye vicdan muhasebesi yapmaya başlarsın ve işte, gelişmeye başlamışsındır

(Uludağ Sözlük)

"Bireysel düşünceyi ve mücadeleyi öne çıkartıp "gemisini kurtaran kaptan" felsefesini dayatmaya çalışan kitaplardır. Birlikte hareket etmeyi, bir topluluk olarak ortak hedefler çerçevesinde çalışmayı mahvedip tamamıyla kişinin kendisini olduğundan daha önemli hissetmesini ve bu anlamda toplumdan soyutlanmasını sağlayıp insanların birleşince ne kadar güçlü olacağı gerçeğini unutturmaya çalışan kitaplardır."

(Uludağ Sözlük)

"Kendinden memnun olmayıp, çareyi dışarıdan gelecek önerilerde arayan vasat insan işi kitaplardır. Bu kitaplara bağlanan insanlarda özgüven, karar verebilme yetisi, irade oldukça zayıftır."

(Uludağ Sözlük)

"Bunlardan kafi miktar okununca psikolog olunduğuna inanan çok insan vardır. Kişisel gelişim kitaplarının psikoterapi, klinik psikoloji ya da danışmanlık psikolojisi ile uzaktan yakından bir ilgisi yoktur."

(Uludağ Sözlük)

"Ezik insanların ellerinden düşürmedikleri kitaplardır."

(Uludağ Sözlük)

"20 yıl önce kişisel gelişimi body salonlarında arayan adamla, 10 yaş gençleştiren yüz maskelerinde arayan kadının aşklarının meyvesi olan biricik sevgi pıtırcıklarında günümüzde "kişisel gelişim" kitapları okumak suretiyle ilk belirtisini gösteren illet hastalıktır aynı zamanda..."

(İTÜ Sözlük)

"Kişisel gelişimin temel söylemi: "Hayatın anlamını buldum 100 dolara satıyorum."

(İTÜ Sözlük)

"Okuyucuya suçluluk ve yetersizlik hissettiren kitaplardır. Sanki her şeyin güllük gülistanlık olmasının, herkesin senin peşinden koşmasının, akıl ve beden sağlığının turp gibi olmasının, kapitalizmin hoyratlığından yara almadan kurtulmanın küçücük ve basit bir yöntemi var ama sen o kadar salaksın ki; beceremiyorsun, der gibiler...

(Ekşi Sözlük)

"Her insanın kendine özgü olduğunu görmezden gelip şablonlaşmış genel-geçer kuralları ardarda sayan kitaplardır. Okurken mantıklı gelen görüşlerin uygulanabilirliği neredeyse sıfırdır."

(Ekşi Sözlük)

"Bu kitapların mantığını en iyi Kemal Sunal'ın kadınları tavlamayla ilgili kitabı okuyup oradaki "öğretileri" uygulamaya kalktığında düştüğü şebek durumu içeren film açıklar."

(Ekşi Sözlük)

"Düşmeden, kalkmadan, hiç yara almadan, formüller ile kişiliğini geliştirmek isteyen insanların başvurduğu kitaplardır. Kitaptan bakarak uçak kullanmaya benzer."

(Ekşi Sözlük)

"Bu kitapların yazarlarını hep merak etmişimdir... "Mutlu olmanın altın kuralları" gibi bir kitabı yazan birisi acaba normal

hayatında nasıl birisidir? "İnsanları etkileme sanatı" kitabı yazmış birisi, baş döndürücü bir çekiciliğe falan mı sahip? Karşısında kim varsa eriyip gidiyor mu, ne oluyor? Bu işin kitabını yazdığına göre öyle olması gerekir... Yine kişisel gelişim kitaplarının klişelerinden "hayata hep olumlu tarafından bakın, olumsuz düşünceyi zihninize sokmayın" tarzı kelimeler üzerine kitaplar yazmış insanlar acaba bir gün sevgilileri tarafından aldatılınca ya da bütün paralarını borsada kaybettikten sonra nasıl davranıyorlar?"

(Ekşi Sözlük)

"Mutsuz, çaresiz, umutsuz insan üzerinden para kazanan, beylik öğütlerden başka bir şey söylemeyen kitaplar."

(Ekşi Sözlük)

"İnsanla ilgili kavramların içini boşaltan, hayatı para kazanmak, itibar edinmek ve böylece de mutlu olmak olarak özetleyen, kaybetmeye alışkın bireylere verdiği kolpa özgüvenle duygularını sömürerek kendini aldıran paçavralardır."

(Ekşi Sözlük)

"Bu kitapları yazanların ki$isel banka hesaplarını geli$tirdiği mutlak olan kitaplardır."

(Ekşi Sözlük)

"Muhafazakar bir aileden büyüyüp okuduktan sonra plazada çalışmaya başlayan beyaz yakalı erkeklerin ve aynı şekilde kadınların, entelektüel bilgi birikimi olmadığını, kitap okuma alışkanlığına sahip olmadığını kamufle etmek isteyenlerin, güzel olan ne varsa batı'da var diye düşünenlerin ve bu kitap Avrupa'da 10 milyon sattı kolpasına inananların ellerinden düşürmedikleri kitaplar

(Ekşi Sözlük)

"Bir tane okuyarak, başka bir tane daha okumaya tövbe ettiğim kitaplardır. "Ne diyor lan bunlar?" diyerek aldığım bir kitapta, sağ el işaret parmağı yüzük parmağından daha kısa olan kadınların lezbiyen olduğunu söylüyordu. Eşcinsel olduğunu kişisel gelişim kitabından öğrenmiş bir insan olarak, bir daha türevi kitapları

40 metre yakınıma sokmamaya karar verdim. Kendimle ilgili şok edici gerçekleri öğrenmeye hazır değilim. İlerde bir gün ayıcıklı pijama giyen kadınların zoofilisi olduğunu falan yazarlar mazallah, tövbe. Sen koru Allah'ım."

(Ekşi Sözlük)

"Gezici yayınevleri tarafından setler halinde satılmaya çalışılan kitaplar. Neden? Çünkü kişi birini okursa diğerlerini almayacak onlar da biliyor. Artık herkes kavradı bu kitapların felsefesini."

(Ekşi Sözlük)

"Eğer insan helyum gazıyla şişirilmiş bir balon olsa idi, bu kitapların üçünü beşini eline tutuştursanız, buradan kutuplara kadar o gazla giderdi."

(Ekşi Sözlük)

"Yalan söyleme sanatını akademikleştirmiş kitaplardır."

(Ekşi Sözlük)

Kütüphaneler bu tip kitaplardan arındırılarak gerçek dünyaya açılan birer pencere haline gelmeli. Okuduğum bütün kişisel gelişim kitaplarını bir kitap bağış kampanyasında bir yerlere göndermiştim. Sonra kendimi suçlamaya başladım. Evet kendim o kitaplardan kurtulmuştum ama ya o kitapları eline alanlar. Onlara büyük bir kötülük yapmış olabilirim!

(Ekşi Sözlük)

"Bu kitaplar televizyonun karşısındaki koltukla buzdolabı arasındaki alanda hayatını sürdüren Amerikalılar için dizayn edilmiştir. Bu sayede denek, koltuğundan kalkmadan 137 kiloluk fazlasını verebilecek ve 6 gün içinde Microsoft'a koordinatör olacaktır ve öğrendiği konuşma sanatıyla annesini bu yaz Florida'ya gitmemeye ikna edebilecektir."

(Ekşi Sözlük)

"Nasıl oluyor bilmiyorum ama bu kitaplara "abanan" bazı insanlarda gözle görülür özgüven kaybı yaşanıyor. Öyle sanıyorum ki okuyup öğrendiklerini düşündükleri şeyi, pratikte uygulayamadıkları vakit hata veriyor sistem, sıfırlıyor kişisel gelişmişliği."

(Ekşi Sözlük)

"Var oluşlarını 'depresyon' kavramına borçlu olan kitaplar."

(Ekşi Sözlük)

"İşin üstadı kişiler tarafından yazılmadığında kişisel psikoz kitaplarına dönüşür. Bu tip kitapların yazarları herkese uyabilecek ortalama kişisel gelişim önerilerinde bulunur. Ancak her insanın kişiliği parmak izi kadar kendine özeldir ve taklidi yoktur. İşe bu taraftan bakarsak, her insan kendi kişisel gelişim uzmanıdır ve bunu ondan daha iyi kimse yapamaz."

(Ekşi Sözlük)

"Tarihten silinerek bitmesini istediğim, hele hele metroda birinin elinde gördüğümde gülmekten kendimi alamadığım kitaplardır."

(Ekşi Sözlük)

"Bunları okuyan ve kendini dalaylama zanneden tipler, kitaplarda yazmayan bir sorunla karşılaştıklarında, realitenin farkına ya acı içinde varırlar, ya da kitaplar yardımıyla biraz kazandıkları özgüveni sonsuza dek yitirirler."

(Ekşi Sözlük)

BU DAHİL; BÜTÜN GENELLEMELER, YANLIŞTIR

(Friedrich Nietzsche)

Bu kitabı yazmaya koyulduktan sonra epey bir zaman geçmiş, hatta dörtte üçünü tamamlamıştım ki aklıma geldi: "Yahu ben bu kitabı yazıyorum da acaba daha önce bu konu ile ilgili yazılmış bir kitap var mı?"

Taklitçi veya kopya çekmiş pozisyonuna düşmek hoş olmazdı.

Bir elin parmaklarını geçmeyecek kadar yazı ve sadece bir iki kitap olduğunu fark ettim. Bunlardan sadece bir tanesi, Ahmet Şerif İzgören'in *Hıdır Kişisel Gelişiyor* isimli kitabı, gerçekten hoşuma giden, başarılı bir çalışmaydı. Kitapta kendi halinde bir devlet memuru olan Hıdır'ın iş hayatında başarıyı elde edebilmek için okuduğu kişisel gelişim kitaplarını birebir hayatına uygulamaya çalışması ve bunun sonucunda düştüğü trajikomik durumlar keyifli bir roman tarzında anlatılıyordu.

Okuduğum birkaç yazının ise benim yazdıklarım kadar kapsamlı, ciddi ama bir o kadar da eğlenceli analizlere

dayalı yazılar olmadıklarını görmek, ne yalan söyleyeyim, beni memnun etti. Çünkü bu konuyu ilk defa bu kadar kapsamlı bir şekilde ve elimden geldiğince okuyucuyu sıkmayan bir üslupla ben ele almış olacaktım.

Ancak kişisel gelişimi eleştirme gayesi ile yazılmış olan okuduğum başka bir kitap çok dikkatimi çekti ve bu konuya birkaç sayfa değinmenin çok önemli olacağını düşündüm. Adını hatırlamadığım (!), ismi lazım olmayan ve X diye bahsedeceğim bu kitap, başından sonuna kahvehane ağzıyla yazılmış olup (Okuyucuya "Alo, kime diyorum" şeklinde sanki chat odasında sohbet ediyormuş gibi seslenmeler...) içinde o kadar çok saçma ve absürt örnekler var ki, ben bu duruma "ELEŞTİRİRKEN EFSANELEŞTİRMEK" diyorum.

Evet, eleştirirken efsaneleştirmek... Öncelikle, okuduğum bu kitap bir kişisel gelişimi eleştiri kitabı mı yoksa Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi kitabı mı belli değildi. Tamamıyla dini bakış açısından yaklaşılarak eleştirilmeye çalışılmış. Eleştirilmeye çalışılmış diyorum, çünkü yazarın istisnasız her sayfada verdiği ayet, hadislerin anlattığı örnekle çoğu zaman alakası yok. Üstelik sırf eleştireceğim diye o kadar akıl ve mantık dışı örnekler vermiş, çıkarımlarda bulunmuş ki kitabı okuyan sade bir vatandaş "Yahu böyle saçmalık olur mu" deyip yarıda bırakır ve uyduruk kişisel gelişim kitaplarına geri döner! Her sayfasını mide krampları geçirerek zorla okuduğum kitapla ilgili olarak beni en çok üzen nokta da bu kadar hayati ve bâkir bir konuda insan ruhundan zerre kadar anlamayan birinin sırf popüler olanı eleştirerek popüler olma adına yaptığı zırvalıklarla meseleyi vıcık vıcık etmesiydi.

Türk aydın, yazar, siyasetçi ve entelektüelinin bence en zayıf, en yetersiz ve en aciz olduğu nokta, eleştirdir. Çünkü bizim toplumumuzda eleştiri "Aristo Mantığına" göre yapılır.

Aristo mantığında bir şey ya iyidir ya da kötüdür.

Oysa hiçbir şey tamamen iyi veya tamamen kötü olamaz.

Bir şeyi eleştirirken kötü yönlerinin yanında iyi tarafları da kötüymüş gibi gösterip sunmaya çalıştığınızda eleştirdiğiniz şeyi daha da yüceltirsiniz.

Bu durumu bir örnekle anlatacak olursak, diyelim ki bir Afrika ülkesindesiniz, ülkede iki tane siyasi parti var. Biri iktidar, diğeri muhalefet partisi. İktidarda olan partinin olumlu veya olumsuz birçok icraatı var. Muhalefet partisinin görevi iktidar tarafından gerçekleştirilen, kendileri ve toplum tarafından olumsuz algılanan faaliyetlerin eleştirilmesi ve halkın bu konuda bilgilendirilmesidir. Muhalefet partisinin bir dahaki seçimlerde iktidara gelebilmesi için bu eleştirilerini akıl ve mantık çerçevesinde analiz ederek halka anlatması gerekir. Ancak muhalefet, sırf eleştiri olsun diye iyi kötü demeden halkın menfaatleri doğrultusunda yapılan faaliyetleri bile eleştirmeye başladığında kendisini destekleyen halkın zihninde infial oluşur ve seçmenlerini kaybeder. Çünkü Aristo mantığı ile eleştiri yapıldığında seçmenler de Aristo mantığı ile düşünür.

Örneğin muhalefet partisine sempati duyan bir vatandaş kendi kendisine diyecektir ki: "Yahu kardeşim, iktidar partisi ülkedeki bazı toprak yolları asfaltladı, biz de bu sayede rahat ulaşım imkânı bulduk. Ama bizim parti bunu da eleştiriyor. Benim rahatımı sağlayan bir icraatı, benim desteklediğim parti eleştiriyor. Partimin bu söylemi benim çıkarlarımla çatışıyor! Demek ki bu parti, doğru bir parti değil!.. En iyisi ben oyumu bir dahaki seçimlerde iktidar partisine vereyim.

İşte Aristo mantığı ile yapılan bu eleştiri yöntemi insanımızın da içinde bulunduğu en büyük kısır döngülerden biridir.

Gelelim konumuza... Bahsettiğim X adlı kişisel gelişimi eleştiren kitapta gördüğüm bu kısır döngü için Aristo mantığı tabirini kullanmak bile aslında Aristo'ya bir hakaret olur. Kitabın içinde o kadar mantıksız örnekler, akıl dışı çıkarımlar var ki bunlardan aklımda kalan birkaçını paylaşmak istiyorum:

1) İnsan son derece aciz, zavallı, bir yaratıktır. Bütün uğraşlar, çalışmalar, gayretler boşunadır. Uzaya gidiliyor, Ay'a çıkılıyor. Ne gerek var? Boşuna masraftan başka bir şey değil.

2) Kişisel gelişim kitaplarında insanın sosyalleşmesinin öneminden bahsediliyor. İnsanın aşırı sosyali ya pezevenk ya hayat kadını olur. Dolayısıyla sosyalleşmek iyi değildir.

3) Engelli spor müsabakaları... Son derece saçma sapan uygulamalar. Sen özürlüsün, haddini bil. Allah'ın bir bildiği var ki sana bunu layık görmüş. Kır kıçını, otur, ölümü bekle. Ne diye hoplayıp zıplıyor, yüzmeye falan çalışıyorsun.

4) Kişisel gelişim batıdan gelmiştir. Çünkü batı sapıktır, batı şeytandır, batı kötüdür. Bu kitaplarla doğuyu kandırıp nefislerinin kölesi haline getiriyorlar. Çünkü doğu ulvidir, doğu yücedir, doğu mükemmeldir. Batının Kazıklı Voyvodası bile batı toplumunun ne kadar cani, şeytani ve aşağılık olduğunu gösterir.

Yukarıdaki satırları okuyan normal zekâya ve ruh sağlığına sahip bir insan "Bu kadar zırvalık olur mu" diyecektir. Eminim bu kitabı okuyanlar vardır. Sadece dört örneğini verdiğim bu kitabın neredeyse tamamı bu zırvalıklarla dolu. (Kadının yeri yatak odasıdır, internet giren eve melek girmez, tembel ve pısırık kişi Allah'ın kaderine razı olmuş mübarek bir adamdır, Müslüman dediğin suratsız olmalıdır...)

Bir taraftan yarım yamalak İslami bilgilerinle ayet ve hadisleri kullanarak bir şeyleri çürütmeye çalışacaksın, diğer taraftan Allah seni özürlü yarattı, kır kıçını, otur ne işin var sporla miporla diyerek hâşâ Allah'a hakaret ve iftira yoluna gireceksin.

Bir taraftan ne gerek vardı uzaya çıkıldı, araştırma yapıldı, bilim saçmalıktır, şeytan işidir diyeceksin, diğer taraftan bilimin tüm nimetlerini kullanarak laptopunda yazdığın kitabının imza günü için uçağa atlayıp İstanbul'a geleceksin, kitabının tanıtımı için kanal kanal dolaşacaksın.

Oysa senin kitabını okuyan birisi senin bir **Amish*** gibi yaşadığını düşünür.

İnsanın aşırı sosyalinin pezevenk olduğunu söyleyeceksin ama şehir şehir gezip konferanslara, panellere, etkinliklere katılmaktan da uzak durmayacaksın.

Batının tamamen sapık, kötü ve şeytani olduğunu (tabii ki kısmen katıldığım noktalar var) Kazıklı Voyvoda örneğini vererek anlatmaya çalışıyorsun. Ama bir batılı da sana "Kardeşim bizim Kazıklı Voyvoda en azından düşmanlarını kazığa oturtuyordu, sizin padişahlarınız kundaktaki kardeşini bile katletmekten geri durmadı" derse, hele bir de "Siz madem o kadar ulvisiniz neden bütün peygamberler hep Ortadoğuya sizlerin sapık kavimlerinizi uyarmak için gönderildi?" diye de eklerse ne cevap vereceksin?

Nasreddin Hoca, komşusunun evinin önünden geçerken bir ses duymuş:

- "Ya Rabbi, bana Cennetini ver, beni Cennetine koy."

Pencereden başını uzatıp bakmış ki ne görse beğenirsiniz? Komşusu yatağa sırtüstü yatıp gözlerini tavana dikmiş, bir yandan esniyor, bir yandan Cennet istiyor:

- "Allah'ım, bana Cennetini nasip et..."

Bir ders vermek için komşusunun çatısına çıkmış. Takır tukur gezinmeye başlayınca adam aşağıdan seslenmiş:

- "Kim var orada?"

- "Benim" diye cevap vermiş Hoca. "Kaybolan eşeğimi arıyorum."

Amish: ABD'nin bazı eyaletlerinde yaygın olan, aşırı tutucu bir Hıristiyan mezhebidir. 19. yüzyılda Almanya, Fransa ve İsviçre'den gelen göçmenler tarafından kurulmuştur. Amişler basit bir yaşama inanır, otomobil, telefon, elektrik gibi modern yaşamın nimetlerini kullanmaktan sakınırlar. Bu insanlar kendilerini toplumdan dinsel inanışları yüzünden ayırırlar. Mesela askere gitmezler. Zorunlu eğitim dışında eğitime katılmazlar.

Adam kahkahalarla gülmüş:

- "Be hey hoca, hiç çatıda eşek aranır mı?"

Hoca gürlemiş yukardan:

- "Be hey ahmak!.. Peki, yatakta Cennet aranır mı?"

Evet, yatakta cennet aranmayacağı için insanın gelişime, ilerlemeye, araştırmaya her zaman ihtiyacı vardır ki bu bizzat Tanrı'nın da emridir. Ne gerek var? Şeytan işi, gâvur icadı diyerek matbaayı üç yüz yıl geç ülkenize sokarsanız halkınızı cahil bırakırsınız. Bu cehaletin etkisi asırlar sonrasına bile sirayet edince Aristo mantığı ile düşünen, Aristo mantığı ile eleştiren bireyler yaratırsınız.

Velhasıl GELİŞİM, KİŞİSEL GELİŞİM ve KİŞİSEL GELİŞİM ZIRVALARI farklı farklı kavramlardır.

Hoşça kalın.

KİŞİSEL GELİŞİM ZIRVALARI

"Metruk bir bina düşünün. Binanın camlarından sadece biri kırık olsa bile, o camı hemen tamir ettirmezseniz, yoldan geçen herkes bir taş atıp binanın tüm camlarını kırmaya başlar. Ben, ilk cam kırıldığında hemen tamir ettirdim. Bir elektrik direğinin dibine ya da binanın önüne biri çöp bıraksın mesela. O çöpü hemen kaldırmazsanız herkes çöpünü oraya bırakır ve kısa zamanda çöplük haline dönüşür bu bölge. Ben, o ilk çöp torbasını hemen kaldırttım..." (KIRIK CAM TEORİSİ)

Rudy Giuliani, New York'un Efsanevi Belediye Başkanı

"Kişisel gelişim sektörünün nasıl bir çöplük haline dönüştüğünü, her önüne gelenin kişisel gelişim kitabı yazarak veya "yaşam koçluğu" yaparak insan ruhunun nasıl iğdiş edildiğini, Kırık Cam Teorisinden daha iyi açıklayacak bir örnek yoktur sanırım...

Bu kitabı, kokuşmuş kişisel gelişim çöplüğünü deşifre ederek bazı gerçekleri gözler önüne sermek, insanların bu konuda farkındalık kazanmalarına az da olsa katkıda bulunarak kişisel gelişim ile kişisel gelişim zırvalarını birbirinden ayırmalarına yardım etmek için yazdım."

MUSTAFA GÖDEŞ

124381
ANS

esenkitap

www.esenkitap.com

9 786054 609154